



**UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI  
PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD  
NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :

**MELATI DEVIANA PRAMUKA  
6101911170**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## ABSTRAK

**Melati Deviana Pramuka. 2013. Upaya Peningkatan Gerak Dasar Melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd dan Pembimbing II Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd. M.Pd.**

Kata kunci: Gerak Dasar Melalui Permainan Rok Gebug

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Upaya Peningkatan Gerak Dasar melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Objek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Untuk PTK terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Instrument penelitian ini menggunakan check list untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran yang dipandang penting dan telah ditetapkan akan diselidiki.

Dari hasil pengamatan yang diperoleh dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dari siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal menunjukkan bahwa pada siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 68,75%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 70,62% dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 56,25%. Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 84,68%, untuk aspek afektif menjadi 79,06% dan aspek psikomotor menjadi 82,61%.

Beberapa saran peneliti antara lain, pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan permainan rok gebug dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Karena dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa. Juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran.

## LEMBARPERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (*plagiat*) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 2013

Yang Menyatakan,

**Melati Deviana Pramuka**  
**NIM. 6101911170**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul “Upaya Peningkatan Gerak Dasar Melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013”, telah disetujui pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 9 Juli 2013

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd**  
NIP. 19610903 198803 1 002

**Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd. M.Pd**  
NIP. 19741215 199703 1 004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd**  
NIP. 19610903 198803 1 002

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Melati Deviana Pramuka NIM 6101911170 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Upaya Peningkatan Gerak Dasar Melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013 telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang,

pada hari : Jum'at  
tanggal : 26 Juli 2013  
pukul : 14.30 – 16.00

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

**Andry Akhiruyanto, S.Pd. M.Pd**  
NIP. 19810129 200312 1 001

### Dewan Penguji

1. **Dra. Heny Setyawati, M.Si** (Ketua) \_\_\_\_\_  
NIP. 19670610 199203 2 001
2. **Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 19610903 198803 1 002
3. **Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd. M.Pd** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 19741215 199703 1 004

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

“Kemarin adalah kenangan, esok adalah impian, yang ada hanyalah hari ini, maka tetap jalani hidup untuk melakukan yang terbaik”

### **Persembahan:**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Drs. H. Masurip Widodo dan Ibu Nurdjanah tercinta atas do'a dan kasih sayangnya.
2. Edy Irwanto dan Nanda Ghina Mulyani tersayang atas do'a dan perhatiannya.
3. Kakak-kakakku dan Adikku atas do'a dan dukungannya.
4. Almamater FIK UNNES tempat menimba ilmu untuk bekal kehidupanku kelak.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan petunjuknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013”.

Skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd. M.Pd Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Kepala SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal yang telah memberi dorongan, semangat dan ijinnya sehingga dapat terlaksana penelitian ini.
7. Teman-teman kelompok bimbingan skripsi yang telah ikut membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dan kekeliruan dalam penulisan skripsi ini, dan untuk kesempurnaannya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini lebih sempurna.

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

Semarang, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	9
2.3 Metode/Model.....	14
2.4 Pengertian Bermain.....	16
2.5 Fungsi Bermain dalam Pendidikan.....	17
2.6 Modifikasi dan Prinsip Modifikasi.....	18
2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	20
2.8 Lingkungan Belajar.....	23
2.9 Rangkaian Gerak Dasar.....	23
2.10 Model Pembelajaran PAIKEM.....	30
2.11 Kerangka Berfikir.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Subjek Penelitian.....	35
3.2 Objek Penelitian.....	35
3.3 Waktu Penelitian.....	35
3.4 Lokasi Penelitian.....	35
3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.8 Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Hasil Penelitian Siklus I.....	45

4.1.2 Hasil Penelitian Siklus II.....	48
4.1.3 Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II .....	51
4.2 Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor .....	41
2. Kriteria Penilaian Aspek Psikomotor .....	41
3. Rubrik Penilaian Aspek Afektif .....	42
4. Rubrik Penilaian Kuesioner .....	43
5. Hasil Belajar Kognitif Siklus I.....	46
6. Hasil Belajar Afektif Siklus I .....	46
7. Hasil Belajar Psikomotor Siklus I.....	46
8. Hasil Belajar Kognitif Siklus II.....	49
9. Hasil Belajar Afektif Siklus II.....	49
10. Hasil Belajar Psikomotor Siklus II.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	36
2. Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	56
2. SuratIjin Penelitian .....	57
3. SuratKeterangan dari Sekolah .....	58
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I .....	59
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....	60
6. Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor .....	66
7. Rubrik Penilaian Aspek Afektif .....	72
8. Kuesioner Aspek Kognitif .....	73
9. Daftar Nama Siswa .....	74
10. Hasil Pembelajaran Siklus I .....	75
11. Hasil Pembelajaran Siklus II.....	76
12. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I .....	79
13. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II .....	82
14. Dokumentasi Penelitian .....	83

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

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

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional. Dua diantara tujuan-tujuan Penjas menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 adalah: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satu penekanan pada standar isi Penjas yang terangkum dalam BSNP 2006 di

Sekolah Dasar adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik seperti:

1. Lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain),
2. Non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadah, dan lain-lain),
3. Manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Salah satu permasalahan yang dirasakan oleh dunia pendidikan jasmani di Indonesia adalah kurang efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani dan terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani untuk melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu keterbatasan guru pendidikan jasmani dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggungjawab untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan Penjasorkes yang mengembangkan kemampuan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1983).

Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya kemampuan gerak dasar pada siswa SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

1. Siswa terlihat kurang memperhatikan pada saat pelajaran pendidikan jasmani.
2. Terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Guru kesulitan dalam menentukan model pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia sekolah seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah dengan model pendekatan permainan, pendekatan ini dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik melalui aktivitas pembelajaran yang variatif, berjenjang tingkat kesulitannya. Permainan merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata. Dengan demikian guru dapat memanfaatkan penggunaan alat bantu ini untuk memotivasi siswa melakukan gerak dasar lari dan lempar dengan memberikan materi yang merangsang dalam pembelajaran, yaitu menggunakan pemanasan dengan permainan agar siswa senang dalam mengikuti pembelajaran lebih lanjut.

Pembelajaran lari dan lempar menggunakan metode pendekatan permainan rok gebug diharapkan dapat menjadi rangsangan siswa terhadap penguasaan gerak dasar lari dan lempar dengan baik. Di sisi lain juga bertujuan untuk

mengembangkan kecepatan lari dan ketepatan melempar siswa. Namun demikian, gerak dasar tersebut dapat dipakai dengan baik tidak hanya dipengaruhi pembelajaran yang baik dan terprogram tetapi juga teknik merupakan unsur penting dalam gerak dasar lari dan lempar.

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas maka untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dan hasil belajar Penjasorkes khususnya materi gerak dasar lari dan lempar penulis mengadakan penelitian dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013”**.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya. Maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Upaya Peningkatan Gerak Dasar melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hasil pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis:

Menemukan teori/pengetahuan baru tentang peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal melalui pendekatan permainan Rok Gebug dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lari dan lempar.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi guru: melalui penelitian ini guru dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan permainan.
- b. Bagi siswa: menumbuhkan dan meningkatkan minat serta hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan permainan.
- c. Bagi sekolah: hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif khususnya gerak dasar lari dan lempar.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Dasar yang melatarbelakangi istilah dari Pendidikan Jasmani adalah Surat Keputusan Mendikbud No. 413/U/1987 yang menyatakan nama “Pendidikan Olahraga dan Kesehatan” diubah menjadi “Pendidikan Jasmani”.

Nixom dan Cozens (1959) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah *phase* dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut.

Volter dan Eslinger (Bucher, 1964) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah *phase* pendidikan melalui aktivitas fisik.

UNESCO yang tertera dalam *International Charte of Physical Education* (1974) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Ateng (1983) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskuler*, intelektual dan emosional.

*Websters New Collegiate Dictionary* (1980) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani (*physical education*) adalah pengajaran yang memberikan perhatian

pada pengembangan fisik dari mulai latihan *kalistenik*, latihan untuk kesehatan, senam serta performasi dan olahraga pertandingan.

Ensiklopedia Indonesia menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka.

Menurut Menpora, Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menpora, 1984).

Menurut Bucher (1983), kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan satu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani akan bermanfaat untuk: a) memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, b) memberikan dasar keterampilan yang akan membuat bekerja lebih efisien, menarik dan hidup penuh semangat, serta c) sebagai pendidikan sosial yang akan memberi sumbangan pada pembentukan karakter dan hubungan antar manusia yang baik.

Seaton (1974) mengatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia.

Demikian pula pendapat Baley dan Field (1976) yang memberikan pengertian Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan

aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syarat otot, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Pengertian lain Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, *neuromuskular*, intelektual dan sosial.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan. Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga (*sport*), games, bermain (*play*) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Dalam pendidikan jasmani (*physical education*) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja, melainkan kombinasi keduanya. Mengingat namanya pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mempunyai tujuan pendidikan. Yang akan dicapai adalah pendidikan, tetapi olahraga dan bermain meskipun keduanya dapat dipakai

dalam proses pendidikan tidak selalu mengandung takaran pendidikan sebagai tujuan yang penting.

## **2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Jika kita perhatikan kembali secara seksama model pembelajaran pendidikan jasmani, maka dapat diketahui bahwa tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan, sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini: (Winarno Surachmad, 1980).

- a. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik dari perkembangan anak). Penentuan bahan pelajaran yang tepat.
- b. Tempat pelaksanaan (lapangan terbuka, ruang senam, kolam renang, lapangan halaman bermain).
- c. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik).
- d. Kemampuan motorik, afektif atau kognitif.
- e. Tersedianya media atau alat pembelajaran pendidikan jasmani.
- f. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian bermain, kriteria, gerak dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi).

- g. Adanya penilaian proses dan hasil interaksi.

Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran tujuan tersebut adalah:

- a. Memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- b. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggangrasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- e. Meningkatkan kesegaran jasmani. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- f. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

([marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvmlo\\_23.html](http://marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvmlo_23.html))

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional. Secara umum, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.

3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
  4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
  5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
  6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
  7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
  8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
  9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.
- Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut:
1. Dalam aspek organik:
    - a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan;
    - b. Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot;

- c. Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama;
  - d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktivitas yang berat dalam waktu relatif lama;
  - e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Dalam aspek *neuromuskuler*:
- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot;
  - b. Mengembangkan keterampilan lokomotor;
  - c. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor;
  - d. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif;
  - e. Mengembangkan faktor-faktor gerak;
  - f. Mengembangkan keterampilan olahraga;
  - g. Mengembangkan keterampilan rekreasi.
3. Dalam aspek perseptual:
- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat;
  - b. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang;
  - c. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki;
  - d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;

- e. Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang;
  - f. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri;
  - g. Mengembangkan *image* tubuh ( *body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4. Dalam aspek kognitif:
- a. Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan;
  - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika;
  - c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi;
  - d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani;
  - e. Menghargai kinerja tubuh;
  - f. Meningkatkan pemahaman tentang untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Dalam aspek sosial:
- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada;
  - b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok;
  - c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain;

- d. Mengembangkan kemampuan bertukar dan mengevaluasi ide dalam kelompok;
  - e. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat;
  - f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat;
  - g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif;
  - h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif;
  - i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Dalam aspek emosional:
- a. Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani;
  - b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton;
  - c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat;
  - d. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas;
  - e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

### **2.3 Metode Atau Model**

Metode mengajar merupakan aspek yang penting dalam proses belajar mengajar. Metode mengajar pada hakekatnya adalah cara guru memberikan bimbingan serta pengalaman belajar yang telah disusun secara teratur kepada siswa. Mengajar permainan pada hakekatnya adalah mengajar keterampilan gerak (*motor skill*) permainan itu. Pada dasarnya mengajarkan kemampuan gerak dalam permainan dapat dilakukan dengan jalan memberikan penjelasan dan setelah itu mereka harus melakukannya dengan sungguh-sungguh dan dengan ulangan yang cukup banyak. Kesalahan-kesalahan yang terjadi harus

segera dibetulkan, karena kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan sulit untuk diperbaiki.

Ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran permainan, yaitu:

a. Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Pada metode ini, anak langsung disuruh bermain. Kelemahan dari metode ini adalah tidak diberikannya latihan teknik secara khusus, sehingga teknik bermain sulit untuk dikuasai dan belum dikuasainya teknik bermain akan menyebabkan permainan kurang lancar.

b. Metode Bagian (*Part Method*)

Dalam metode ini, anak diharuskan mempelajari semua unsur-unsur atau teknik-teknik bermain terlebih dahulu, setelah anak tersebut sudah dapat menguasainya barulah anak itu diperbolehkan bermain. Adapun kelemahan dari metode ini adalah: hasrat anak untuk bermain tidak dipenuhi, sehingga dapat mengurangi rasa senang anak-anak untuk mengikuti pelajaran olahraga.

c. Metode Bagian-Keseluruhan (*Part-Whole Method*)

Metode ini merupakan metode gabungan dari metode keseluruhan dan metode bagian.

d. Perubahan dari Metode ke Model Pembelajaran

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus melaju pesat, maka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah telah terjadi suatu inovasi khususnya dalam hal pengajaran; yaitu terjadi perubahan dari metode ke model pembelajaran. Pengertian model dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani adalah menurut sistem swedia

menirukan gerakan yang dicontohkan gurunya. Model adalah suatu abstraksi dari dunia nyata yang disederhanakan sehingga hanya parameter-parameter yang penting saja yang muncul dalam bentuknya.

Untuk menetapkan apakah sebuah model itu baik dapat membuat patokan yang bersumber dari beberapa faktor, yang terpenting dari faktor itu adalah penentuan tujuan, penentuan sasaran belajar, penentuan bahan, pengetahuan tentang karakteristik anak dan derajat kompetensi guru. Model pembelajaran itu akan efektif bila guru merasa enak dalam mengajar dan murid merasa senang dalam belajar.

#### **2.4 Pengertian Bermain**

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat.

Salah satu pakar pendidikan yaitu Johan Huizinga, mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan; mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan.

Kesimpulan dari bermain adalah, "Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam

batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok. Namun, bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material”.

## **2.5 Fungsi Bermain Dalam Pendidikan**

Beberapa tujuan yang hendak diperoleh dari kegiatan bermain dalam suatu permainan, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, sekolah, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orangtua, secara perseorangan maupun kelompok sesuai dengan jenis permainannya, diantaranya sebagai berikut:

- a. Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak akan semakin kaya pengalaman geraknya.
- b. Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- c. Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak.
- d. Memanfaatkan waktu senggang.
- e. Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
- g. Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.
- h. Menanamkan kerjasama, rasa sosial, dan saling tolong-menolong.
- i. Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan.

## 2.6 Modifikasi Dan Prinsip Modifikasi

Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak, agar sukses dalam mengembangkan keterampilan.

Modifikasi artinya adalah merencanakan sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih efisien dalam pelaksanaannya.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan “DAP” (*Developmentally Appropriate Practice*), istilah ini merupakan sebuah konsep yang melandaskan proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang berpusat pada peserta didik, dan dalam pelaksanaannya dilandaskan pada pendekatan pengajaran yang berorientasi pada taraf pertumbuhan dan perkembangan anak.

Konsep “DAP” ini menunjukkan suatu pengertian bahwa dalam praktek pengajaran pendidikan jasmani penyelenggaraannya selalu memperhatikan pada perbedaan yang terpangkal pada usia dan kemampuan fisik. Dengan kata lain, penyelenggaraan pendidikan jasmani disesuaikan dengan perkembangan siswa.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti yang diuraikan dibawah ini:

### 1. Peralatan

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misal; berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya, peralatan yang digunakan.

## 2. Penataan Ruang Gerak Dalam Berlatih

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam berlatih. Misal memperluas atau mempersempit lapangan yang digunakan.

## 3. Jumlah Siswa Yang Terlibat

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar.

## 4. Organisasi atau Formasi Berlatih

Formasi belajar juga dapat dimodifikasi agar lebih berorientasi pada curahan waktu aktif belajar. Usahakan agar informasi formasi tidak banyak menyita waktu, namun masih tetap memperhatikan produktivitas belajar dan tingkat perkembangan belajar siswanya. Formasi formal, kalau belum dikenal siswa, biasanya cukup banyak menyita waktu sehingga waktu aktif belajarnya berkurang. Formasi berlatih ini sangat banyak ragamnya tergantung kreativitas guru.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran;
2. Siswa meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi;
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Dengan demikian seorang guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan bentuk permainan yang disesuaikan bagi anak SD, dari permainan orang dewasa dengan mengingat karakteristik anak SD.

## **2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Tingkatan kelas di Sekolah Dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas tinggi Sekolah Dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, kisaran usia Sekolah Dasar berada diantara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Menurut Sukintaka (1992:41) karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-IV) adalah sebagai berikut :

### **2.7.1 Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I dan II)**

Karakteristik jasmani umur 6-8 tahun yang dimiliki antara lain:

- a) Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengajar, berkelahi, berburu, dan memanjat.
- b) Aktif, energik dan senang kepada suara berirama.
- c) Tulang lembek dan mudah berubah bentuk.
- d) Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan.
- e) Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang.
- f) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik.
- g) Kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Sedangkan pada umur 6-8 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain:

- 1) Keterampilan dalam menggunakan mengembangkan keseimbangan tendo otot dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar.

- 2) Mengembangkan keterampilan dan relaksasi.
- 3) Mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

### **2.7.2 Karakteristik jasmani anak umur 9-10 tahun (kelas II dan IV)**

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun yang dimiliki antara lain:

- a) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- b) Daya tahan berkembang. Pertumbuhan tetap.
- c) Koordinasi mata dan tangan baik.
- d) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
- e) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- f) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki.
- g) Gigi tetap mulai tumbuh.
- h) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- i) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Sedangkan pada umur 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain:

- a) Belajar rileks bila merasa lelah.
- b) Belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi.
- c) Dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik.
- d) Mengatasi kekurangan sebaik mungkin.
- e) Berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin.
- f) Memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar.
- g) Mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan.

(Sukintaka, 1992:41)

### **2.7.3 Karakteristik jasmani anak umur 10-12 tahun (kelas V dan VI)**

Karakteristik jasmani anak umur 10-12 tahun yang dimiliki antara lain:

- a) Pertumbuhan otot lengan, dan tungkai makin bertambah.
- b) Ada kesadaran mengenai badannya.
- c) Anak laki-laki menguasai permainan kasar.
- d) Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik.
- e) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya.
- f) Waktu reaksi makin baik.
- g) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- h) Koordinasi makin baik.
- i) Badan lebih sehat dan kuat.
- j) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

Sedangkan pada umur 11-12 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain:

- a) Mengembangkan dasar bermain dan keterampilan gerak (*movement skill*).
- b) Mengembangkan *endurance* seperti perkembangan otot dan memperbaiki koordinasi.
- c) Memperbaiki kecepatan dan ketepatan.

- d) Mengembangkan perlawanan terhadap kelelahan, menambah aktivitas yang intensif. Mengetahui bagaimana rileks dan menggunakan masa istirahat. (Sukintaka, 1992)

## **2.8 Lingkungan Belajar**

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar dalam proses belajar mengajar. Secara garis besar lingkungan sekolah terbagi menjadi dua yaitu; lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan fisik meliputi lingkungan di dalam sekolah, seperti: gedung sekolah, ruang kelas, aula/laboratorium, lapangan, halaman dan lain-lain. Selain lingkungan yang berada di dalam sekolah, lingkungan yang diluar sekolah pun sangat mempengaruhi proses belajar mengajar, seperti pegunungan/perbukitan, perkebunan/hutan/sawah, pasar, toko, stadion/fasilitas umum olahraga, jalan raya, perumahan/perkampungan. Namun seperti yang kita lihat, masih sangat jarang sekali guru penjas yang mau memanfaatkan lingkungan luar sekolah sebagai sarana belajar mengajar.

## **2.9 Rangkaian Gerak Dasar**

Gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan.

Ada beberapa pendapat para ahli mengenai gerak dasar, diantaranya adalah:

Menurut Waharsono (1999:53) menyatakan, “Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pulalah kemampuan gerakannya”.

Menurut Rusli Lutan (1988:96) bahwa, “Kemampuan motorik/gerak dasar lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Sedangkan menurut Sukintaka (2004:78) bahwa, “Kemampuan motorik gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”.

*Motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau dasar yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Untuk itu, bagi siswa Sekolah Dasar perlu ditanamkan kemampuan gerak dasar yang dimiliki kemudian dilatih dan dikembangkan secara maksimal sehingga siswa dapat melakukan dengan benar, bermakna, dan bermanfaat.

Berikut diuraikan beberapa gerak dasar, sebagai berikut:

### **2.9.1 Gerak Lari**

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Keteraturan tentunya perlu dikombinasikan dengan berbagai gerakan yang fleksibel dan dapat diubah sesuai dengan situasi atau keinginan guru. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan

berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh.

Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah. Pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

Untuk bisa melakukan gerakan berlari maka diperlukan peningkatan kekuatan kaki dan koordinasi yang lebih baik antara otot-otot penggerak (*agonist*) dengan otot-otot yang berlawanan (*antagonist*) pada saat kaki melangkah. Kekuatan kaki yang lebih besar diperlukan untuk menjejakan satu kaki tumpu agar terjadi gerakan melayang, dan untuk menahan berat badan pada saat kaki lainnya mendarat, dan dilanjutkan menjejak untuk gerakan langkah berikutnya. Koordinasi yang baik antara *agonist* dengan *antagonist* diperlukan agar perpindahan dari satu langkah berikutnya yang relatif cepat bisa dilakukan dengan lancar atau tidak terputus-putus.

### **2.9.2 Gerak Jalan**

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan jalan yang tidak diperhatikan pada masa usia Sekolah Dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan dikemudian hari.

Pola perkembangan penguasaan gerakan berjalan adalah sebagai berikut:

- a. Irama, gerakan yang cepat dan terkontrol, bisa dilakukan kapan saja sesuai dengan irama yang dikehendaki. Dengan kata lain anak bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat.
- b. Bentuk gerakan kedua kaki yang melangkah tidak menganggang mendekati garis lurus, sudut kedua telapak kaki menyempit.
- c. Ayunan langkah menjadi semakin otomatis, sudah mampu berjalan seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umumnya. Anak sudah mampu berjalan dengan ayunan kaki dan berbelok ke arah yang dikehendaki dengan mudah.

Perkembangan kemampuan gerak berjalan berhubungan dengan peningkatan kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang mendukung mekanisme keseimbangan. Kekuatan kaki diperlukan untuk mendukung beban berat tubuh, dan keseimbangan diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak roboh. Untuk menjaga keseimbangan pada saat memindahkan titik berat badan ke kaki depan yang melangkah maka koordinasi antara kaki dengan anggota tubuh bagian atas terutama tangan sangat diperlukan. Perkembangan positif dalam hal kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi antara kaki dengan tubuh bagian atas sangat menunjang kemampuan anak melakukan berbagai variasi gerakan berjalan.

### **2.9.3 Gerak Lompat**

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Gerak dasar lompat juga terkait dengan gerak dasar lari, yaitu melakukan gerak awalan. Jadi, dalam gerak lompat terdapat sejumlah komponen yang bisa diaktifkan secara maksimal, yaitu kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tolak otot tungkai.

#### **2.9.4 Gerak Loncat**

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh/tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Gerakan meloncat mula-mula tampak atau bisa terbentuk dari gerakan berjalan atau melangkah dari tempat yang agak tinggi ke tempat yang lebih rendah.

Penguasaan gerak meloncat berkembang sejalan dengan peningkatan kekuatan kaki serta keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan meloncat yang mula-mula dikuasai adalah dengan cara menumpu dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yang lain. Gerakan yang dikuasai kemudian adalah menumpu dengan kedua kaki bersama-sama. Gerakan meloncat dengan tumpuan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki baru dikuasai kemudian.

Tujuan pembelajaran meloncat adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik atau potensi jasmani anak seperti melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan ketangkasan. Disamping itu juga gerak meloncat bertujuan untuk meningkatkan kesiapan mental secara umum, seperti memiliki rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian, dan kebersamaan anak.

### **2.9.5 Gerak Jingkat**

Gerakan berjingkat lebih sukar dibandingkan dengan gerakan meloncat. Berjingkat adalah gerakan meloncat dimana loncatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan menggunakan satu kaki yang sama. Artinya, pada saat kaki tumpu meloncat, kaki yang diangkat mengayun ke depan menunjang lajunya gerakan. Dengan bentuk gerakan itu jelas diperlukan kekuatan kaki yang lebih besar, disamping perlunya keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik.

### **2.9.6 Gerak Lempar**

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan. Misalnya, lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat. Untuk melakukannya dengan baik maka anak memerlukan koordinasi gerak yang baik dengan gerakan bahu, tolok, dan kaki.

### **2.9.7 Gerak Tangkap**

Awal dari usaha untuk menangkap yang dilakukan adalah berupa gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang menggulir di lantai dan benda yang ada didekatnya.

Menangkap bola menggulir lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan menangkap benda yang melambung. Oleh karena itu, kemampuan menangkap benda yang dilambungkan akan berkembang dengan baik sesudah anak mampu menangkap benda yang digulirkan. Dalam usaha menangkap benda yang dilambungkan, anak hanya menjulurkan tangannya

lurus ke depan dengan telapak tangan terbuka menghempas ke atas. Kemampuan menyesuaikan posisi tubuh dan tangan dengan posisi di mana benda datang masih belum dimiliki. Oleh karena itu, usaha menangkap yang dilakukan biasanya gagal.

### **2.9.8 Mengejar**

Latihan ini merupakan gabungan dari latihan jalan dan lari, disamping untuk mengetahui sejauh mana kemampuan seorang anak menandingi kemampuan anak lain. Dengan sendirinya tentu yang melakukannya adalah anak yang sebaya dengan mereka atau teman sekelas.

Walaupun gerakannya hanya sepele, yaitu dengan mengejar seseorang, namun ini merupakan bentuk latihan berbagai kemampuan dalam bergerak, termasuk melatih unsur kelincahan, keseimbangan, daya tahan, dan sosial emosional anak. Disamping itu latihan ini juga berguna, untuk menghilangkan kebosanan anak melakukan kegiatan individual. Latihan ini sangat menarik perhatian anak karena menggembirakan, apalagi bila guru dapat menyusun permainan mengejar tersebut secara berurutan sehingga dalam melakukan permainan anak tidak merasa terlalu lelah karena pelajaran yang diikutinya diselingi permainan lain yang menarik.

### **2.9.9 Gerak Menyepak**

Gerakan menyepak mulai bisa dilakukan setelah siswa mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya dalam posisi berdiri pada satu kaki sementara satu kaki lainnya diangkat dan diayun ke depan.

Mekanisme keseimbangan tubuh dalam sikap berdiri sudah baik, sudah mampu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan bertumpu pada satu kaki, dan satu kaki yang lain melakukan gerakan mengayun menyerupai

gerakan menyepak. Gerakan menyepak bisa dilakukan dengan ayunan kaki. menyepak berupa ayunan ke depan, langsung dari posisi menapak dengan awalan yang berupa gerak mengayun ke belakang sebelum diayun ke depan.

#### **2.9.10 Gerak Memukul**

Gerakan memukul, misalnya memukul bola, dilakukan dengan cara sebagai berikut: mula-mula anak berusaha mengayunkan tangannya dengan lengan lurus ke arah depan atas. Selanjutnya gerakan akan berkembang dan mampu memukul dari samping ke arah depan serta memukul bola di atas kepala.

Perkembangan kemampuan memukul bola mulai tampak pada usia yang makin bertambah, dan kemampuan memukul akan semakin timbul dan berkembang apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukannya berulang-ulang.

*([pjjpgsd.dikti.go.id/file.php/.../unit2\\_penjaskes.pdf](http://pjjpgsd.dikti.go.id/file.php/.../unit2_penjaskes.pdf))*

#### **2.10 Model Pembelajaran PAIKEM**

Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) ditetapkan didalam Permendiknas RI No. 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses, Pasal 1 menjelaskan “Standar proses untuk satuan pendidikan dasar dan menengah mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

Dapat disimpulkan dalam Permendiknas tersebut diperlukan guru yang memberikan keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan potensi

dan kreativitas peserta didik. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, inspiratif, menyenangkan, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Pengertian PAIKEM merupakan singkatan dari *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Istilah *Aktif* maksudnya sebuah proses aktif membangun makna dan pemahaman dari informasi, ilmu pengetahuan maupun pengalaman oleh peserta didik sendiri. *Inovatif*, dimaksudkan dalam proses pembelajaran diharapkan muncul ide-ide baru atau inovasi-inovasi positif yang lebih baik. *Kreatif* bahwa pembelajaran merupakan sebuah proses pengembangan kreatifitas peserta didik, karena pada dasarnya setiap individu memiliki imajinasi dan rasa ingin tahu yang tidak pernah berhenti. *Efektif*, berarti model pembelajaran apapun yang dipilih harus menjamin bahwa tujuan pembelajaran akan tercapai secara maksimal. *Menyenangkan*, dimaksudkan bahwa proses pembelajaran harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan mengesankan.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan dan mengemukakan gagasan dan siswa tidak mempunyai rasa takut untuk mengutarakan pendapatnya juga pertanyaannya. Konsep pada pembelajaran inovatif bisa mengadaptasi dari model pembelajaran yang menyenangkan. *Learning is fun* merupakan kunci yang diterapkan dalam

pembelajaran inovatif, jika siswa sudah menanamkan hal ini dipikirkannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif di kelas, perasaan tertekan dengan tenggang waktu tugas, kemungkinan kegagalan, keterbatasan pilihan, dan tentu saja rasa bosan.

Membangun pembelajaran inovatif bisa dilakukan dengan cara diantaranya mengakomodir setiap karakteristik diri. Artinya mengukur daya kemampuan serap ilmu masing-masing siswa. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi.

Aktif dan menyenangkan tidak cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti bermain biasa, maka keefektifan dalam proses pembelajaran harus diutamakan.

Secara garis besar, PAIKEM dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Siswa langsung terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui praktik.
2. Guru dituntut menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.

3. Guru harus bisa mengatur kelas dengan berbagai variasi seperti bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan alat-alat pembelajaran.
4. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif.
5. Guru mendorong, memberikan motivasi siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

Gambaran diatas dapat disimpulkan pembelajaran *Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan* diperhatikan dan dipraktikkan dengan berbagai kegiatan yang terjadi selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Pada saat yang sama, gambaran tersebut menunjukkan kemampuan yang perlu dikuasai guru untuk menciptakan keadaan tersebut.

Prinsip-prinsip penerapan PAIKEM adalah sebagai berikut:

- a. Memahami sifat yang dimiliki siswa yaitu sifat rasa ingin tahu dan berimajinasi.
- b. Mengetahui siswa secara perorangan.
- c. Memanfaatkan perilaku siswa dalam pengorganisasian belajar.
- d. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif dan kemampuan memecahkan masalah.
- e. Mengembangkan ruang kelas sebagai lingkungan belajar yang menarik.
- f. Memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar.
- g. Memberikan umpan balik yang baik untuk meningkatkan kegiatan belajar.
- h. Membedakan antara aktif fisik dan aktif mental.

## 2.11 Kerangka Berfikir

Salah satu permasalahan yang dirasakan oleh dunia pendidikan jasmani di Indonesia adalah kurang efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani dan terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani untuk melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu keterbatasan guru pendidikan jasmani dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan pengembangan model dan modifikasi pembelajaran Penjasorkes untuk mengatasi permasalahan diatas.

Dalam permainan rok gebug siswa akan dituntut untuk dapat mengembangkan aspek ranah keterampilan gerakanya, yaitu:

1. Gerak lokomotor adalah menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk memproyeksikan tubuh bagian atas seperti lompat dan loncat, termasuk berjalan, berlari, meluncur, dan lain-lain.
2. Gerak non-lokomotor adalah gerakan ditempat tanpa memindahkan badan (tanpa berpindah tempat). Contohnya memutar, meliuk, membungkuk, menengadah, menengok ke belakang dan lain-lain.
3. Gerak manipulatif adalah gerakan yang menuntut adanya kemampuan untuk menguasai suatu benda atau objek tertentu dengan tubuh atau bagian tubuh tertentu. Contohnya melempar, menangkap, menggulirkan, memukul dan lain-lain.

Sehingga permainan rok gebug dapat dikatakan salah satu permainan yang dapat memenuhi penekanan standar isi pendidikan jasmani yang terangkum dalam BSNP 2006 di Sekolah Dasar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa, terbagi mejadi laki-laki 17 anak dan perempuan 15 anak. Melihat karakteristik siswa, pada anak kelas V keterampilan gerak dasar mereka telah meningkat dan perbedaan kemampuan fisik antara laki-laki dan perempuan tampak jelas terlihat selain itu mereka cenderung menyukai aktifitas yang berupa permainan.

#### **3.2 Objek Penelitian**

Objek yang akan diteliti adalah peningkatan gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

#### **3.3 Waktu Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan pada tanggal 23 Mei dan 28 Mei tahun 2013.

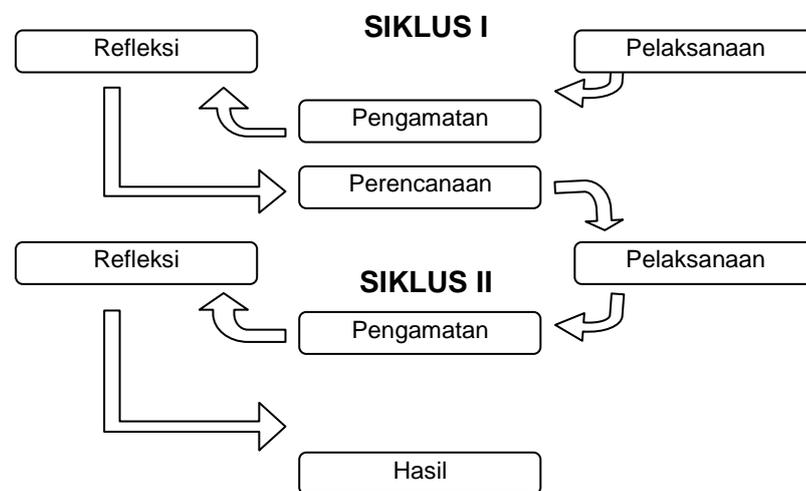
#### **3.4 Lokasi Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan di halaman sekolah SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

### 3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari:

1. Perencanaan (*planning*)
2. Tindakan (*action*)
3. Observasi (*observation*)
4. Refleksi (*refleksion*)



Gambar 3.1 Skema Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

#### SIKLUS I

##### a. Perencanaan Tindakan (*planning*)

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran Penjasorkes di kelas V, yaitu hari Selasa. Masing-masing pertemuan berlangsung selama 4 x 35 menit.

Penelitian ini pada intinya menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa pecahan genting/ubin dan bola tonnis. Dengan mempertimbangkan kemudahan dan kesederhanaan penggunaan media yang telah disediakan, peneliti memutuskan untuk menggunakan media tersebut dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar. Media yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Media yang digunakan, yaitu pecahan genting/ubin, bola tonnis, dan keset.

**b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)**

- 1) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan siswa dibariskan, kemudian mempresensi siswa.
- 2) Guru memimpin do'a sebelum memulai pembelajaran.
- 3) Guru memberikan pemanasan.
- 4) Guru menjelaskan aturan permainan rok gebug.
- 5) Guru membimbing siswa dan memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkannya.
- 6) Guru mengadakan evaluasi.

**c. Observasi (*observation*)**

- 1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.
- 2) Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran gerak dasar yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.

#### **d. Refleksi (*refleksion*)**

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi adalah menganalisis jalannya pembelajaran dan menganalisis perangkat evaluasi berupa tes hasil belajar gerak dasar. Berdasarkan perangkat evaluasi tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan masukkan untuk siklus berikutnya.

### **SIKLUS II**

#### **a. Perencanaan Tindakan (*planning*)**

Pada tahap ini dilakukan persiapan pembelajaran permainan rok gebug seperti:

- 1) Memberikan motivasi kepada siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 2) Membuat skenario pembelajaran permainan rok gebug meliputi silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lembar evaluasi, dan menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran permainan rok gebug.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)**

Merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan skenario pembelajaran. Adapun materi yang diberikan adalah gerak dasar dengan pendekatan permainan rok gebug.

- 1) Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan siswa dibariskan, kemudian mempresensi siswa.
- 2) Guru memimpin do'a sebelum memulai pembelajaran. Guru memberikan pemanasan.
- 3) Guru menjelaskan aturan permainan rok gebug.

- 4) Guru membimbing siswa dan memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkannya.
- 5) Guru mengadakan evaluasi.

**c. Observasi (*observation*)**

- 1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.
- 2) Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran gerak dasar yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.

**d. Refleksi (*refleksion*)**

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi akhir adalah menganalisis jalannya pembelajaran dan menganalisis perangkat evaluasi berupa tes hasil belajar gerak dasar. Berdasarkan perangkat evaluasi pada siklus II tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan indikator keberhasilan penelitian.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi, teknik observasi dan teknik angket.

#### **3.6.1 Teknik Dokumentasi**

Dokumen adalah catatan tertulis tentang berbagai kegiatan atau peristiwa pada waktu itu. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian, antara lain: profil sekolah, dan biodata siswa.

### **3.6.2 Teknik Observasi**

Metode observasi adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati objek yang diteliti secara langsung. Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengukur kemampuan afektif dan psikomotor siswa dalam belajar gerak dasar.

### **3.6.3 Teknik Angket**

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data laporan tentang pribadi atau hal-hal yang diketahuinya. Pada skripsi ini angket digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif dan perhatian siswa dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

## **3.7 Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis, yaitu lembar observasi dan angket.

### **3.7.1 Instrumen Observasi**

Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat diketahui apakah proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan lembar observasi aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dan lembar

observasi aktivitas guru dalam mengajar pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR

Tabel 3.1  
Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	TB	KB	CB	B
10. Melempar bola 11. Menangkap bola 12. Berlari 13. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16				

Tabel 3.2  
Kriteria Penilaian Aspek Psikomotor

Kriteria	Penilaian Kualitas Gerak			
	TB	KB	CB	B
1. Melempar Bola	Lemah dan tidak terarah	Kuat dan tidak terarah	Lemah dan tepat sasaran	Kuat dan tepat sasaran
2. Menangkap Bola	Lambat, tidak tepat	Cepat dan tidak tepat	Lambat dan tepat	Cepat dan tepat
3. Berlari	Lambat dan kurang lincah	Lambat dan lincah	Cepat dan kurang lincah	Cepat dan lincah
4. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin	Lemah dan tidak terarah	Kuat dan tidak terarah	Lemah dan tepat sasaran	Kuat dan tepat sasaran

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK AFEKTIF

Tabel 3.3  
Rubrik Penilaian Aspek Afektif

ASPEK YANG DINILAI	Cek (√)			
	1	2	3	4
1. Disiplin 2. Kejujuran 3. Semangat 4. Sportivitas 5. Percaya Diri				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 20				

Keterangan:

- (1) Tidak baik,
- (2) Kurang baik,
- (3) Cukup Baik,
- (4) Baik.

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

#### 3.7.2 Instrumen Kuesioner

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tanggapan siswa apakah siswa-siswa tersebut menyenangi model pembelajaran yang ditawarkan penulis. Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup.

Tabel 3.4  
Rubrik Penilaian Kuesioner

DAFTAR PERTANYAAN	SKALA	
	YA	TIDAK
1. Apakah kamu sangat suka permainan rok gebug?		
2. Apakah kamu suka permainan rok gebug dan ingin permainan ini sering dilakukan?		
3. Apakah kamu sangat bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan rok gebug?		
4. Apakah setiap pemain harus mentaati peraturan permainan rok gebug?		
5. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat bekerjasama dengan teman satu regu?		
6. Apakah kamu dapat memainkan permainan rok gebug?		
7. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin?		
8. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat mengoper bola?		
9. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat mematikan regu lawan dengan mudah?		
10. Apakah dalam permainan rok gebug sangat sulit untuk dimainkan?		

### 3.8 Analisis Data

Untuk menganalisa data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Data yang terkumpul dalam penelitian ini berupa data *numeric* (angka) maka menggunakan teknik statistik deskriptif dengan analisis deskriptif prosentase.

Data yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan nomor pertanyaan dan alternatif jawaban. Persentase alternatif jawaban dihitung menggunakan:

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

% = Prosentase

$n$  = Jumlah skor yang diperoleh dari data

$N$  = Jumlah skor maksimal

Hasil tersebut kemudian ditafsirkan dengan ruang kualitatif, yaitu :

76% - 100% = baik

56% - 75% = cukup baik

40% - 55% = kurang baik

< 40% = tidak baik

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Prestasi dalam PTK ini penulis mengartikan sebagai hasil belajar yang telah dicapai siswa dalam mata pelajaran Penjas. Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal, saat siklus I mata pelajaran Penjas mengalami ketidakberhasilan dalam prestasi belajar sebelum diadakan tindakan perbaikan pada siklus II.

##### **4.1.1 Hasil Penelitian Siklus I**

Siklus I ini merupakan tindakan awal penelitian tentang peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal. Adapun hasil yang dicapai pada siklus I terdiri dari hasil belajar siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor serta hasil tanggapan siswa terhadap pembelajaran dapat disajikan sebagai berikut ini:

###### **4.1.1.1 Hasil Belajar Kognitif**

Pengumpulan data hasil belajar kognitif dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus 1 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Belajar Kognitif Siklus I

45

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	7	21,87%
2	56-75	CB	23	71,87%
3	40-55	KB	2	6,25%
4	<40	TB		

#### 4.1.1.2 Hasil Belajar Afektif

Pengumpulan data hasil belajar kognitif dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus 1 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Belajar Afektif Siklus I

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	5	15,62%
2	56-75	CB	27	84,37%
3	40-55	KB		
4	<40	TB		

#### 4.1.1.3 Hasil Belajar Psikomotor

Pengumpulan data hasil belajar psikomotor dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus 1 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Belajar Psikomotor Siklus I

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	2	6,25%
2	56-75	CB	18	56,25%
3	40-55	KB	12	37,5%
4	<40	TB		

#### 4.1.1.4 Refleksi Siklus I

Berdasarkan tanggapan siswa tentang penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siklus I menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan tanggapan yang baik dan sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang merasa tertarik dan terbantu dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug sehingga banyak diantara mereka yang berkeinginan untuk melakukan kembali permainan tersebut.

Banyak faktor yang menyebabkan belum optimalnya hasil belajar psikomotor siswa dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal pada siklus I baik yang bersumber dari guru maupun yang bersumber dari siswa.

Adapun beberapa faktor guru yang belum optimal dalam meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa pada siklus I ini diantaranya adalah belum optimalnya guru dalam memotivasi siswa untuk terlibat aktif selama pembelajaran, belum optimalnya pengelolaan kelas yang dilakukan guru sehingga suasana kelas saat

pembelajaran berlangsung masih terasa gaduh, belum optimalnya guru dalam membimbing siswa khususnya pada siswa-siswa dengan kemampuan memahami materi pembelajaran yang kurang, serta pemberian peluang kepada siswa untuk mengulangi gerakan pada materi yang kurang dikuasai. Dengan keadaan yang seperti ini maka pencapaian aspek psikomotor kurang maksimal. Sedangkan faktor siswa yang belum optimal dalam pembelajaran siklus I ini adalah keberanian siswa dalam mengajukan diri kembali mencoba gerakan dalam materi yang belum dikuasai. Hal ini dapat diamati dari adanya siswa-siswa tertentu saja yang aktif.

Berbagai kekurangan yang terjadi pada saat pembelajaran siklus I ini nantinya akan diperbaiki pada saat pembelajaran siklus II agar proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dapat optimal sehingga siswa mendapatkan hasil dalam belajar khususnya pada aspek psikomotor pada siklus I yang belum mencapai target yang diharapkan atau hanya mengalami peningkatan belajar yang kurang maksimal.

#### **4.1.2 Hasil Penelitian Siklus II**

Tindakan siklus II merupakan kelanjutan dari tindakan siklus I. Tindakan ini dilaksanakan karena pada siklus I hasil belajar yang dicapai siswa khususnya pada aspek psikomotor belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa. Dengan demikian, tindakan siklus II dilakukan untuk memperbaiki pengelolaan pembelajaran oleh guru dan perilaku siswa dalam pembelajaran. Perbaikan yang dilakukan pada siklus II mengacu pada kekurangan-kekurangan pada siklus I. Adapun hal-hal yang diperbaiki pada

siklus II diantaranya adalah perbaikan skenario pembelajaran dengan lebih banyak mengalokasikan waktu untuk mengajarkan langkah-langkah penguasaan kemampuan terhadap materi dan kesempatan siswa dalam melakukan teknik dari materi yang disajikan serta mengoptimalkan peran guru didalam memberikan motivasi kepada siswa untuk terlibat aktif selama pembelajaran maupun pengelolaan suasana pembelajaran yang lebih kondusif. Melalui usaha tersebut, maka keterlibatan siswa dapat meningkat dan tujuan pembelajaran yaitu mengantarkan siswa mencapai ketuntasan belajar dapat tercapai. Hasil selengkapnya dari tindakan pada siklus II ini dapat diuraikan secara rinci berikut ini:

#### 4.1.2.1 Hasil Belajar Kognitif

Pengumpulan data hasil belajar kognitif dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Belajar Kognitif Siklus II

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	26	81,25%
2	56-75	CB	5	15,62%
3	40-55	KB		
4	<40	TB		

#### 4.1.2.2 Hasil Belajar Afektif

Pengumpulan data hasil belajar afektif dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri

Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Belajar Afektif Siklus II

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	20	62,5%
2	56-75	CB	12	37,5%
3	40-55	KB		
4	<40	TB		

#### 4.1.2.3 Hasil Belajar Psikomotor

Pengumpulan data hasil belajar afektif dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Belajar Psikomotor Siklus II

No	Nilai	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
1	76-100	B	24	75%
2	56-75	CB	8	25%
3	40-55	KB		
4	<40	TB		

#### 4.1.2.4 Refleksi Siklus II

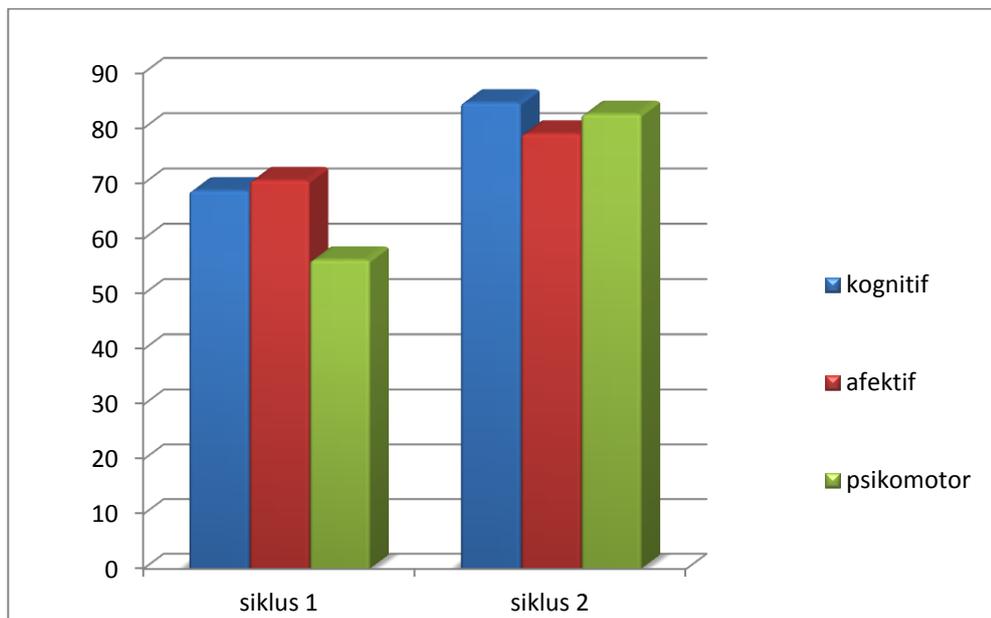
Hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal untuk semua aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor pada siklus II telah mampu mencapai peningkatan nilai.

Keberhasilan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siklus II ini tidak terlepas dari peran siswa dan guru yang semakin optimal pada siklus II dimana pada siklus II ini siswa semakin antusias dalam mengikuti pembelajaran, perhatian siswa terhadap pembelajaran semakin tinggi, keberanian siswa untuk mencoba dan mempraktekan semakin tinggi, dan kesungguhan siswa dalam mengikuti pembelajaran juga semakin tinggi. Keaktifan siswa dalam siklus II ini sudah terlihat merata pada seluruh siswa karena guru telah memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada seluruh siswa untuk mencoba mempraktekan apa yang telah disampaikan guru.

Telah efektifnya pembelajaran pada siklus II dalam meningkatkan hasil belajar siswa, maka kegiatan pembelajaran dapat dihentikan sampai pada siklus II saja.

#### **4.1.3 Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal untuk semua aspek yaitu kognitif, afektif maupun psikomotor. Hal tersebut dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan gambar 4.1 diatas menunjukkan bahwa pada siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 68,75%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 70,62% dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 56,25%. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus I ketuntasan belajar siswa pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor belum dikatakan baik karena karena rata-rata hasil belajar kognitif, afektif dan psikomotor siswa tersebut belum mencapai 76. Belum optimalnya hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I tidak lepas dari belum baiknya penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 84,68%, untuk aspek afektif menjadi 79,06% dan aspek psikomotor menjadi 82,61%. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini dapat dikatakan baik untuk semua aspek, karena telah melebihi rata-rata 76. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran

gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal dapat meningkatkan hasil belajar siswa sesuai yang diharapkan.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil tindakan tersebut peneliti telah berhasil menerapkan model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug untuk menarik siswa dan meningkatkan kemampuan gerak dasar. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru agar lebih efektif dan menarik dalam melaksanakan pembelajaran di lapangan. Keberhasilan penerapan model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug ini dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

1. Siswa sudah mampu melakukan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Pengambilan nilai dari hasil tes yang dilakukan disetiap materi pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug yang diberikan telah menunjukkan peningkatan dari siklus I sampai siklus II. Pada awalnya siswa mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug tersebut tetapi peneliti selalu mengulang-ulang gerakan yang dianggap sukar dan selalu menanyakan kepada siswa bagian mana yang sulit untuk dilakukan. Kemudian peneliti menjelaskan gerakan yang sulit tersebut dan memberikan contoh yang benar. Dengan demikian siswa menjadi mengerti dan mengetahui kesalahannya.

2. Guru penjas sudah mampu membangkitkan semangat dan minat siswa

Semangat dan minat siswa terhadap pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dapat dikatakan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat saat proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug, dimana siswa terlihat lebih semangat dan antusias. Selain itu model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug ini juga meningkatkan kreatifitas dan menciptakan lingkungan belajar yang gembira. Hal ini terjadi karena guru penjas berusaha membangkitkan semangat dan minat siswa dengan memberikan reward atau hadiah berupa pujian dan nilai tambahan.

3. Siswa terlihat lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Siswa terlihat tertarik dengan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug. Hal ini dapat dilihat dari semangat dan antusias siswa saat proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug. Siswa begitu semangat dan gembira saat melakukan pembelajaran tersebut.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Melalui pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai kriteria baik untuk semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan permainan rok gebug dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Karena dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa.

Pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan bermain juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran seperti bahan ajar, alat bantu belajar, suasana belajar dan kondisi subyek siswa.

Bagi guru Penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran yang menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

*Ai Siti Saodah-FITK.pdf* (Diakses 29/07/2013)

Dra. Siti Safariatun, M.Pd. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka

Drs. Agus Mahendra, M.A. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka

Drs. Herman Subarjah, M.Si. 2008. *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka

Drs. Toto Subroto, M.Pd. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka

*marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvml\_o\_23.html*(Diakses 31/3/2013)

*pjjpgsd.dikti.go.id/file.php/.../unit2\_penjaskes.pdf* (Diakses 31/3/2013)

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta

Wartono, S.Pd.2007.*Permainan Tradisional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

## Lampiran 1.



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor: *Aug k / FIK / 2013*

Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. Nama               | : Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.           |
| NIP                   | : 196109031988031002                   |
| Pangkat/Golongan      | : III/d - Penata Tk. I                 |
| Jabatan Akademik      | : Lektor                               |
| Sebagai Pembimbing I  |  |
| 2. Nama               | : RANU BASKORA AJI PUTRA, S.Pd., M.Pd. |
| NIP                   | : 197412151997031004                   |
| Pangkat/Golongan      | : III/c - Penata                       |
| Jabatan Akademik      | : Asisten Ahli                         |
| Sebagai Pembimbing II |  |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- |               |  |
|---------------|--|
| Nama          | : MELATI DEVIANA PRAMUKA   |
| NIM           | : 6101911170   |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  |
| Topik         | : UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013 |
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

- Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Dosen Pembimbing  
4. Pertinggal



FM-03-AKD-24/Rev. 00

## Lampiran 2.

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik_unnes@telkom.net">fik_unnes@telkom.net</a>
No.	: <del>1681</del> / un. 37. 1. 6 / pp / 2013
Lamp	: .....
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada Yth. Kepala SD N Dukuhjati 02 Tegal di SD N Dukuhjati 02 Tegal	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: MELATI DEVIANA PRAMUKA
NIM	: 6101911170
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik	: UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Semarang, 22 Mei 2013  Pratiyo, M.Si. NIP. 195910111985031001	
 6101911170 FM-05-AKD-24/Rev. 00	

## Lampiran 3.



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL  
 DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
 UPTD DIKPORA KECAMATAN PANGKAH  
**SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02**  
 Alamat : Jalan Melati V Dukuhjati Kidul Kode Pos 52471

Nomor : 800 / 255 / V / 2013  
 Lampiran : -  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Dekan Universitas Negeri Semarang  
 Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
 Di  
 UNNES

Dengan hormat,  
 Bersama ini kami memberikan ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MELATI DEVIANA PRAMUKA  
 NIM : 6101911170  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Topik : UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013.

Atas perhatian dan bimbingannya diucapkan terima kasih.

Dukuhjati Kidul, 23 Mei 2013  
 Kepala Sekolah,  
  
  
**SITI JAENATUN, S.Pd SD**  
 NIP. 19620321 198012 2 002

## Lampiran 4.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS I**

<b>Nama Sekolah</b>	: SD Negeri Dukuhjati Kidul 02
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V [ lima ] / 2 [ dua ]
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1. Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas dan kejujuran
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 35 menit

**A. Tujuan Pembelajaran:**

Siswa dapat melakukan gerakan:

- Melempar bola
- Menangkap bola
- Berlari
- Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan:** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Ketelitian ( *carefulness* )  
 Kerja sama ( *Cooperation* )  
 Toleransi ( *Tolerance* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

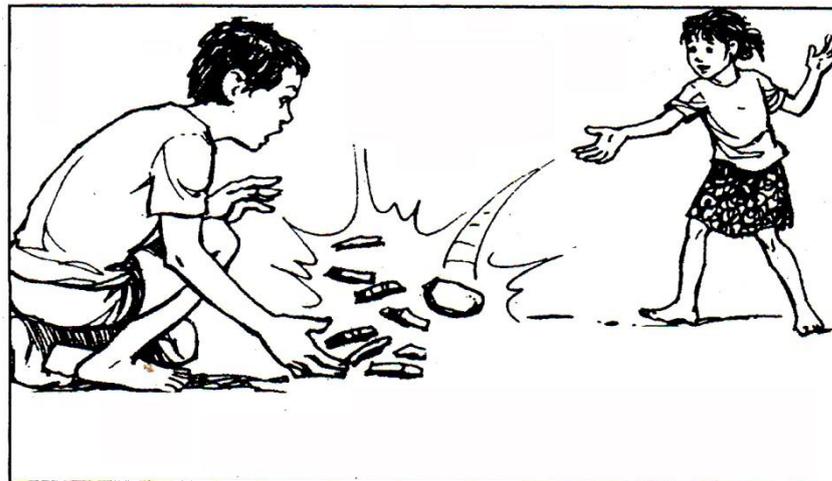
<p><b>B. Materi Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melempar bola</li> <li>- Menangkap bola</li> <li>- Berlari</li> <li>- Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin</li> </ul>
<p><b>C. Metode Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Demonstrasi</li> <li>- Praktek</li> </ul>
<p><b>D. Langkah-langkah Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kegiatan Awal:</b>            Dalam kegiatan awal, guru:           <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan inti</li> <li>☞ Memberikan motivasi</li> <li>☞ Melempar bola menggunakan tangan kanan dan kiri</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kegiatan Inti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Eksplorasi</b>                Dalam kegiatan eksplorasi, guru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Melempar bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan</li> <li>☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan rok gebug</li> <li>☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas</li> <li>☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Elaborasi</b>                Dalam kegiatan elaborasi, guru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Melakukan gerakan melempar bola tanpa bola dengan hitungan</li> <li>☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan: melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan</li> <li>☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Sebelum permainan dimulai, lakukan suit atau pingsut untuk menentukan regu siapa yang harus bermain lebih dahulu dan untuk menentukan regu siapa yang akan menjadi penjaga.



#### ☞ Bermain rok gebug

Regu pemain berhak melakukan lempar. Caranya ialah bolanya dilemparkan ke arah tumpukan pecahan genting/ubin. Usahakan agar tumpukan genting/ubin itu roboh (ambruk). Paling sedikit enam buah yang harus ambruk. Akan tetapi, bila tidak mengenai sasaran, maka giliran nomor dua melakukan lemparan (merobohkan).



Apabila salah seorang pelempar berhasil merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin, maka semua regu pemain segera berlari dan berusaha menata kembali pecahan genting/ubin agar berdiri seperti semula ditengah lingkaran, dan jangan sampai dipukul bola oleh regu penjaga. Jika terkena bagian tubuh dari salah satu regu pemain,

maka regu pemain dianggap gagal dan regu pemain berganti menjadi regu penjaga, begitu juga sebaliknya.

Jika regu pemain bisa menata kembali tumpukan pecahan genting/ubin tanpa terkena pukulan bola oleh regu penjaga maka regu pemain boleh bermain lagi dan mendapat skor nilai 1 dan seterusnya.

Lama waktu bermain disesuaikan kebutuhan dan kesepakatan bersama oleh kedua regu dan guru sebagai wasit pada permainan tersebut. Biasanya lama waktu permainan 30 menit dan penentu pemenang dari permainan rok gebug bagi siapa yang terbanyak mengumpulkan nilai dari permainan tersebut. Dan jika terjadi skor sama diadakan perpanjangan waktu untuk mencari selisih poin sampai ada selisih poin.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjasorkes SD
- Pecahan genting/ubin
- Bola tonnis
- Kaset
- Stopwatch
- Pluit

## F. Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	TB	KB	CB	B
14. Melempar bola 15. Menangkap bola 16. Berlari 17. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16				

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK AFEKTIF

ASPEK YANG DINILAI	Cek (√)			
	1	2	3	4
6. Disiplin 7. Kejujuran 8. Semangat 9. Sportivitas 10. Percaya Diri				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 20				

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* baik	4
		* cukup baik	3
		* kurang baik	2
		* tidak baik	1

**CATATAN:**

**Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) x 100 %**

**☞ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial**

**Mengetahui,  
Kepala SD N Dukuhjati Kidul 02**

**Dukuhjati Kidul, 23 Mei 2013  
Guru Mapel PJOK**

**Siti Jaenatun, S.Pd SD  
NIP. 19620321 198012 2 002**

**Melati Deviana Pramuka  
NIM. 6101911170**

## Lampiran 5.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS II**

<b>Nama Sekolah</b>	: SD Negeri Dukuhjati Kidul 02
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V [ lima ] / 2 [ dua ]
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1. Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas dan kejujuran
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 35 menit

**A. Tujuan Pembelajaran:**

Siswa dapat melakukan gerakan

- Melempar bola
- Menangkap bola
- Berlari
- Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan:** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Ketelitian ( *carefulness* )  
 Kerja sama ( *Cooperation* )  
 Toleransi ( *Tolerance* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

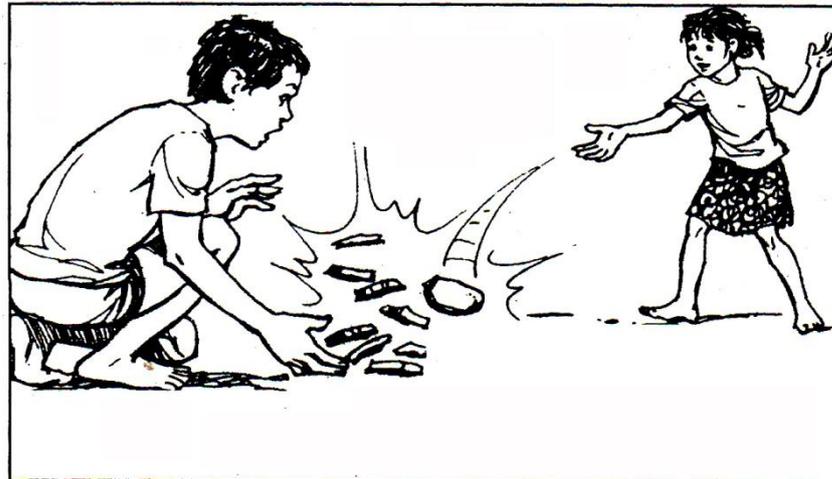
<p><b>B. Materi Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melempar bola</li> <li>- Menangkap bola</li> <li>- Berlari</li> <li>- Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin</li> </ul>
<p><b>C. Metode Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Demonstrasi</li> <li>- Praktek</li> </ul>
<p><b>D. Langkah-langkah Pembelajaran:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kegiatan Awal:</b>            Dalam kegiatan awal, guru:           <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan inti</li> <li>☞ Memberikan motivasi</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kegiatan Inti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Eksplorasi</b>                Dalam kegiatan eksplorasi, guru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Melempar bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan</li> <li>☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan rok gebug</li> <li>☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas</li> <li>☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Elaborasi</b>                Dalam kegiatan elaborasi, guru:               <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Melakukan gerakan melempar bola tanpa bola dengan hitungan</li> <li>☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan: melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan</li> <li>☞ Melakukan melempar bola kearah tumpukan pecahan genting/ubin</li> <li>☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Sebelum permainan dimulai, lakukan suit atau pingsut untuk menentukan regu siapa yang harus bermain lebih dahulu dan untuk menentukan regu siapa yang akan menjadi penjaga.



#### ☞ Bermain rok gebug

Regu pemain berhak melakukan lempar. Caranya ialah bolanya dilemparkan ke arah tumpukan pecahan genting/ubin. Usahakan agar tumpukan genting/ubin itu roboh (ambruk). Paling sedikit enam buah yang harus ambruk. Akan tetapi, bila tidak mengenai sasaran, maka giliran nomor dua melakukan lemparan (merobohkan).



Apabila salah seorang pelempar berhasil merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin, maka semua regu pemain segera berlari dan berusaha menata kembali pecahan genting/ubin agar berdiri seperti semula ditengah lingkaran, dan jangan sampai dipukul bola oleh regu penjaga. Jika terkena bagian tubuh dari salah satu regu pemain,

maka regu pemain dianggap gagal dan regu pemain berganti menjadi regu penjaga, begitu juga sebaliknya.

Jika regu pemain bisa menata kembali tumpukan pecahan genting/ubin tanpa terkena pukulan bola oleh regu penjaga maka regu pemain boleh bermain lagi dan mendapat skor nilai 1 dan seterusnya.

Lama waktu bermain disesuaikan kebutuhan dan kesepakatan bersama oleh kedua regu dan guru sebagai wasit pada permainan tersebut. Biasanya lama waktu permainan 30 menit dan penentu pemenang dari permainan rok gebug bagi siapa yang terbanyak mengumpulkan nilai dari permainan tersebut. Dan jika terjadi skor sama diadakan perpanjangan waktu untuk mencari selisih poin sampai ada selisih poin.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjasorkes SD
- Pecahan genting/ubin
- Bola tonnis
- Keset
- Stopwatch
- Pluit

## F. Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	TB	KB	CB	B
1. Melempar bola 2. Menangkap bola 3. Berlari 4. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16				

### RUBRIK PENILAIAN ASPEK AFEKTIF

ASPEK YANG DINILAI	Cek (√)			
	1	2	3	4
1. Disiplin 2. Kejujuran 3. Semangat 4. Sportivitas 5. Percaya Diri				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 20				

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* baik	4
		* cukup baik	3
		* kurang baik	2
		* tidak baik	1

**CATATAN:**

**Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) x 100 %**

**☞ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial**

**Mengetahui,  
Kepala SD N Dukuhjati Kidul 02**

**Dukuhjati Kidul, 28 Mei 2013  
Guru Mapel PJOK**

**Siti Jaenatun, S.Pd SD  
NIP. 19620321 198012 2 002**

**Melati Deviana Pramuka  
NIM. 6101911170**

## Lampiran6.

## Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	TB	KB	CB	B
18. Melempar bola 19. Menangkap bola 20. Berlari 21. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16				

## Kriteria Penilaian Aspek Psikomotor

Kriteria	Penilaian Kualitas Gerak			
	TB	KB	CB	B
1. Melempar Bola	Lemah dan tidak terarah	Kuat dan tidak terarah	Lemah dan tepat sasaran	Kuat dan tepat sasaran
2. Menangkap Bola	Lambat, tidak tepat	Cepat dan tidak tepat	Lambat dan tepat	Cepat dan tepat
3. Berlari	Lambat dan kurang lincah	Lambat dan lincah	Cepat dan kurang lincah	Cepat dan lincah
4. Merobohkan tumpukan pecahan genting/ubin	Lemah dan tidak terarah	Kuat dan tidak terarah	Lemah dan tepat sasaran	Kuat dan tepat sasaran

### Lampiran 7.

#### Rubrik Penilaian Aspek Afektif

ASPEK YANG DINILAI	Cek ( √ )			
	1	2	3	4
11. Disiplin 12. Kejujuran 13. Semangat 14. Sportivitas 15. Percaya Diri				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 20				

#### Keterangan:

- (5) Tidak baik,
- (6) Kurang baik,
- (7) Cukup Baik,
- (8) Baik.

## Lampiran 8.

Lembar Observasi Aktivitas Siswa  
KUESIONER TES KOGNITIF

DAFTAR PERTANYAAN	SKALA	
	YA	TIDAK
11. Apakah kamu sangat suka permainan rok gebug?		
12. Apakah kamu suka permainan rok gebug dan ingin permainan ini sering dilakukan?		
13. Apakah kamu sangat bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan rok gebug?		
14. Apakah setiap pemain harus mentaati peraturan permainan rok gebug?		
15. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat bekerjasama dengan teman satu regu?		
16. Apakah kamu dapat memainkan permainan rok gebug?		
17. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat merobohkan tumpukanpecahan genting/ubin?		
18. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat mengoper bola?		
19. Apakah dalam permainan rok gebug kamu dapat mematikan regu lawan dengan mudah?		
20. Apakah dalam permainan rok gebug sangat sulit untuk dimainkan?		

### Lampiran 9.

#### Daftar Nama Siswa SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal

No	Nama	L/P
1	Bilah Nurdiasyah	L
2	Faras Zidane Akbar	L
3	Haris Hidayatulloh	L
4	Pujiyanto	L
5	Adi Sultan. T	L
6	<i>Ajeng Putri Ayu. P</i>	P
7	Amar Fadilah	L
8	Awal Inovatif	L
9	Bana Hakiki	L
10	<i>Bela Regena. R</i>	P
11	<i>Bunga Wulandari</i>	P
12	<i>Dita Triyuliana</i>	P
13	Dito Sarafudin	L
14	<i>Eka Nita Kamelia</i>	P
15	<i>Eka Setiowati</i>	P
16	Gilang Fathul. W	L
17	<i>Ikfina Riski</i>	P
18	Kharisun	L
19	<i>Lia Maulida</i>	P
20	<i>Lulu Nursarofa</i>	P
21	M. Amirul Fatah	L
22	M. Fatur Rohman	L
23	M. Khaerul Amin	L
24	M. Khalimin	L
25	M. Pujiyanto	L
26	<i>Nursa Fadilah</i>	P
27	<i>Pujianti</i>	P
28	<i>Siti Mardiananingsih</i>	P
29	<i>Dian Aisyah</i>	P
30	<i>Devi Khoirunisa</i>	P
31	Pandu Pranata	L
32	<i>Helfi Qia Susana</i>	P





### Hasil Pembelajaran Aspek Psikomotor Siklus I

No	Nama Siswa	Nomor Soal				Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
		1	2	3	4			
1	Bilah Nurdiasyah	3	2	2	2	9	56.25	CB
2	Faras Zidane Akbar	3	3	4	3	13	81.25	B
3	Haris Hidayatulloh	2	3	2	2	9	56.25	CB
4	Pujyanto	3	2	3	2	10	62.5	CB
5	Adi Sultan. T	2	3	3	2	10	62.5	CB
6	<i>Ajeng Putri Ayu. P</i>	3	3	3	2	11	68.75	CB
7	Amar Fadilah	3	2	2	1	8	50	KB
8	Awal Inovatif	2	2	2	2	8	50	KB
9	Bana Hakiki	2	1	2	2	7	43.75	KB
10	<i>Bela Regena. R</i>	1	2	2	2	7	43.75	KB
11	<i>Bunga Wulandari</i>	2	2	2	2	8	50	KB
12	<i>Dita Triyuliana</i>	2	2	2	2	8	50	KB
13	Dito Sarafudin	2	2	1	2	7	43.75	KB
14	<i>Eka Nita Kamelia</i>	3	2	3	1	9	56.25	CB
15	<i>Eka Setiowati</i>	2	3	2	2	9	56.25	CB
16	Gilang Fathul. W	3	3	4	3	13	81.25	B
17	<i>Ikfina Riski</i>	1	2	2	2	7	43.75	KB
18	Kharisun	2	2	2	2	8	50	KB
19	<i>Lia Maulida</i>	3	2	2	2	9	56.25	CB
20	<i>Lulu Nursarofa</i>	3	2	2	2	9	56.25	CB
21	M. Amirul Fatah	2	2	2	3	9	56.25	CB
22	M. Fatur Rohman	2	3	2	2	9	56.25	CB
23	M. Khaerul Amin	3	2	2	2	9	56.25	CB
24	M. Khalimin	2	2	3	3	10	62.5	CB
25	M. Pujianto	2	3	3	2	10	62.5	CB
26	<i>Nursa Fadilah</i>	2	3	1	1	7	43.75	KB
27	<i>Pujianti</i>	2	2	2	1	7	43.75	KB
28	<i>Siti Mardiananingsih</i>	3	3	2	2	10	62.5	CB
29	<i>Dian Aisyah</i>	3	3	3	1	10	62.5	CB
30	<i>Devi Khoirunisa</i>	3	1	2	1	7	43.75	KB
31	Pandu Pranata	3	3	2	3	11	68.75	CB
32	<i>Helfi Qia Susana</i>	3	2	2	3	10	62.5	CB
Jumlah						288	1800	
Rata-rata							56.25	



## Hasil Pembelajaran Aspek Afektif Siklus II

No	Nama Siswa	Nomor Soal					Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
		1	2	3	4	5			
1	Bilah Nurdiasyah	3	3	3	4	3	16	80	B
2	Faras Zidane Akbar	3	3	3	3	3	15	75	CB
3	Haris Hidayatulloh	3	2	3	3	3	14	70	CB
4	Pujyanto	3	2	3	3	2	13	65	CB
5	Adi Sultan. T	3	2	3	3	3	14	70	CB
6	<i>Ajeng Putri Ayu. P</i>	4	3	4	3	3	17	85	B
7	Amar Fadilah	3	3	4	2	3	15	75	CB
8	Awal Inovatif	3	3	4	3	3	16	80	B
9	Bana Hakiki	3	3	4	2	3	15	75	CB
10	<i>Bela Regena. R</i>	3	4	4	3	3	17	85	B
11	<i>Bunga Wulandari</i>	3	4	4	3	3	17	85	B
12	<i>Dita Triyuliana</i>	3	4	4	2	3	16	80	B
13	Dito Sarafudin	3	4	4	2	3	16	80	B
14	<i>Eka Nita Kamelia</i>	3	4	4	3	3	17	85	B
15	<i>Eka Setiowati</i>	3	3	4	2	3	15	75	CB
16	Gilang Fathul. W	3	3	4	3	3	16	80	B
17	<i>Ikfina Riski</i>	3	3	4	2	3	15	75	CB
18	Kharisun	3	3	4	3	3	16	80	B
19	<i>Lia Maulida</i>	3	3	4	2	3	15	75	CB
20	<i>Lulu Nursarofa</i>	3	3	4	2	3	15	75	CB
21	M. Amirul Fatah	3	4	3	3	2	15	75	CB
22	M. Fatur Rohman	3	3	4	3	2	15	75	CB
23	M. Khaerul Amin	3	3	4	3	3	16	80	B
24	M. Khalimin	3	3	4	3	3	16	80	B
25	M. Pujianto	4	3	4	3	3	17	85	B
26	<i>Nursa Fadilah</i>	4	3	4	3	3	17	85	B
27	<i>Pujianti</i>	3	3	4	3	3	16	80	B
28	<i>Siti Mardiananingsih</i>	4	3	4	3	3	17	85	B
29	<i>Dian Aisyah</i>	4	3	4	3	3	17	85	B
30	<i>Devi Khoirunisa</i>	4	3	4	3	3	17	85	B
31	Pandu Pranata	3	4	3	4	3	17	85	B
32	<i>Helfi Qia Susana</i>	3	3	4	3	3	16	80	B
Jumlah							506	2530	
Rata-rata								79.0625	

## Hasil Pembelajaran Aspek Psikomotor Siklus II

No	Nama Siswa	Nomor Soal				Jumlah Skor	Nilai	Keterangan
		1	2	3	4			
1	Bilah Nurdiasyah	4	3	3	3	13	81.25	B
2	Faras Zidane Akbar	4	3	4	3	14	87.5	B
3	Haris Hidayatulloh	4	3	3	3	13	81.25	B
4	Pujyanto	4	3	3	3	13	81.25	B
5	Adi Sultan. T	4	3	3	4	14	87.5	B
6	<i>Ajeng Putri Ayu. P</i>	4	4	4	3	15	93.75	B
7	Amar Fadilah	3	2	4	4	13	81.25	B
8	Awal Inovatif	3	3	3	2	11	68.75	CB
9	Bana Hakiki	3	2	3	3	11	68.75	CB
10	<i>Bela Regena. R</i>	2	3	3	3	11	68.75	CB
11	<i>Bunga Wulandari</i>	3	3	3	3	12	75	CB
12	<i>Dita Triyuliana</i>	3	3	3	3	12	75	CB
13	Dito Sarafudin	3	3	2	3	11	68.75	CB
14	<i>Eka Nita Kamelia</i>	3	4	4	4	15	93.75	B
15	<i>Eka Setiowati</i>	3	4	3	3	13	81.25	B
16	Gilang Fathul. W	3	4	4	3	14	87.5	B
17	<i>Ikfina Riski</i>	2	3	3	3	11	68.75	CB
18	Kharisun	3	4	4	3	14	87.5	B
19	<i>Lia Maulida</i>	4	3	3	3	13	81.25	B
20	<i>Lulu Nursarofa</i>	3	4	3	3	13	81.25	B
21	M. Amirul Fatah	3	3	4	4	14	87.5	B
22	M. Fatur Rohman	4	3	4	4	15	93.75	B
23	M. Khaerul Amin	4	3	3	4	14	87.5	B
24	M. Khalimin	4	4	4	3	15	93.75	B
25	M. Pujianto	4	3	3	3	13	81.25	B
26	<i>Nursa Fadilah</i>	4	4	2	4	14	87.5	B
27	<i>Pujianti</i>	4	3	3	3	13	81.25	B
28	<i>Siti Mardiananingsih</i>	3	3	4	4	14	87.5	B
29	<i>Dian Aisyah</i>	4	4	4	3	15	93.75	B
30	<i>Devi Khoirunisa</i>	4	4	2	2	12	75	CB
31	Pandu Pranata	4	4	2	4	14	87.5	B
32	<i>Helfi Qia Susana</i>	3	4	4	3	14	87.5	B
Jumlah						423	2643.75	
Rata-rata							82.6172	

**Lampiran 12.****Lembar Observasi Aktivitas Guru**

Nama Sekolah : SD N Dukuhjati Kidul 02  
 Kelas / Semester : V / II  
 Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Tanggal : Kamis, 23 Mei 2013  
 Waktu : 4 x 35 menit  
 Nama Guru / Peneliti : Melati Deviana Pramuka

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar				V	
2.	Kejelasan petunjuk permainan				V	
3.	Kesesuaian bentuk/model permainan dengan karakteristik siswa				V	
4.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa				V	
5.	Mendorong aspek afektif siswa				V	
6.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa				V	
7.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil				V	
8.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri					V
9.	Mendorong siswa aktif bergerak			V		
10.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran permainan rok gebug			V		

Observer I,

Dukuhjati Kidul, 23 Mei 2013  
Observer II,

Eko Priasih, S.Pd  
 NIP. 19710618 200003 2 004

SA. Wibowo  
 NIP. 19650904 198603 1 01

### Lampiran 13.

#### Lembar Observasi Aktivitas Guru

Nama Sekolah : SD N Dukuhjati Kidul 02  
 Kelas / Semester : V / II  
 Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Tanggal : Selasa, 28 Mei 2013  
 Waktu : 4 x 35 menit  
 Nama Guru / Peneliti : Melati Deviana Pramuka

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar				V	
2.	Kejelasan petunjuk permainan					V
3.	Kesesuaian bentuk/model permainan dengan karakteristik siswa				V	
4.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa				V	
5.	Mendorong aspek afektif siswa				V	
6.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa				V	
7.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil					V
8.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri					V
9.	Mendorong siswa aktif bergerak					V
10.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran permainan rok gebug					V

Observer I,

Dukuhjati Kidul, 28 Mei 2013  
 Observer II,

Eko Priasih, S.Pd  
 NIP. 19710618 200003 2 004

SA. Wibowo  
 NIP. 19650904 198603 1 011

Lampiran 14.

Pemanasan



Pemberian Materi



## Pembelajaran



## Evaluasi



