



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN  
MENGUNAKAN REL BEKAS PADA SISWA KELAS III  
SDN GUMAYUN 02 KECAMATAN DUKUHWARU  
KAB. TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Program Strata I  
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**NINIK ATYANINGSIH**

**6102910044**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**

## SARI

Ninik Atyaningsih.2012. *Peningkatan Pembelajaran Senam Keseimbangan menggunakan Rel Bekas pada Siswa Kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Dr. Sulaiman, M.Pd. Pembimbing II : Supriyono, S.Pd, M.Or

Kata kunci : Peningkatan Pembelajaran, Senam Keseimbangan, Rel Bekas

Permasalahan peneliti adalah bagaimana peningkatan pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas pada siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012. Tujuan penelitian, untuk meningkatkan pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas pada siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus pelaksanaan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal yang berjumlah 19 siswa dengan objek penelitian memanfaatkan rel bekas yang meliputi keseimbangan berjalan lurus, berjalan menyamping, berjalan jinjit dengan membawa beban maupun tanpa membawa beban. Teknik pengumpulan data dengan metode observasi, unjuk kerja, dan dokumentasi dengan tiga aspek penilaian, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas (pra siklus), yaitu semula 5 siswa atau sebesar 26,32% yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 11 siswa atau 57,89% dan meningkat lagi di siklus kedua menjadi 19 siswa atau 100% tuntas belajar. Hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil belajar di setiap siklusnya.

Simpulan dalam penelitian, bahwa dengan memanfaatkan rel bekas dapat meningkatkan pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas III SDN Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012. Peneliti menyarankan : (1) diharapkan guru dapat menggunakan model pembelajaran yang lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran, dan (2) sebaiknya guru dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar dapat menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan bagi siswa.

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 6 September 2012

### Panitia Ujian Skripsi

Ketua Panitia,

Sekretaris,

**Drs. H. Harry Pramono, M.Si**  
NIP. 195910191985031001

**Supriyono, S.Pd. M.Or**  
NIP. 197201271998021001

### Dewan Penguji

1. **Dra. Hermawan Pamot R, M.Pd** (Penguji Utama) .....  
NIP. 196510201991031002
2. **Dr. H. Sulaiman, M.Pd** (Penguji 1) .....  
NIP. 196206121989011001
3. **Supriyono, S.Pd.M.Or** (Penguji 2) .....  
NIP. 197201271998021001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

- ❖ Amal yang afdhol di atas bumi ialah menuntut ilmu, berjihad dan pencaharian halal. Penuntut ilmu adalah kekasih Allah, yang berjihad kesayangan Allah dan pencari rizki halal mulia dihadapan Allah (Al-Hadist).
- ❖ Carilah ilmu walaupun ke negeri Cina, sesungguhnya mencari ilmu itu wajib bagi orang-orang islam (RA. Baehaqi).
- ❖ Jika engkau menginginkan kebahagiaan dunia, kuasailah ilmu dan jika engkau menginginkan kebahagiaan akhirat, maka kuasailah ilmu dan bila menginginkan kebahagiaan keduanya maka kuasailah ilmu (Al-Hadist).

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua Orang tuaku, Bapak Taryono S (Alm) dan Ibu Murniati Soeseno (Almh)
2. Kedua Mertuaku, Bapak Puryadi (Alm) dan Ibu Siti Rahayu
3. Suamiku, Gunardi tercinta yang dengan ikhlas dan tulus menemani dan memberikan motivasi dalam hidupku.
4. Teman-teman seangkatan dan Almamater FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini adalah berkat bimbingan, petunjuk dan nasehat-nasehat dari Bapak dan Ibu dosen serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis.

Untuk itu dengan kerendahan hati, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memperlancar dalam perizinan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan, dan saran-saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Sulaiman, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Supriyono, S.Pd, M.Or, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan baik berupa petunjuk maupun pengarahan sehingga dalam penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar.
5. Tarjono, S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Heriyanto, S.Pd selaku Tim Expert (Ahli Pembelajaran Penjasorkes) yang telah membantu pelaksanaan penelitian tindakan kelas
7. Siswa-Siswi SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal yang telah membantu melaksanakan penelitian tindakan kelas
8. Rekan-rekan guru Penjasorkes yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulis adalah manusia biasa yang tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya yang budiman.

Semarang, 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Permasalahan .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Bagi Guru Penjasorkes .....	4
1.4.2 Bagi Siswa .....	5
1.4.3 Bagi Peneliti .....	5
1.4.4 Bagi Sekolah.....	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	5
1.6 Pembatasan Istilah .....	6

1.6.1 Peningkatan Pembelajaran Senam Keseimbangan .....	6
1.6.2 Pendekatan Pembelajaran dengan Memanfaatkan Rel Bekas .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Hakikat Belajar dan Pembelajaran .....	7
2.1.1 Pengertian Belajar .....	7
2.1.2 Prinsip-prinsip Belajar .....	8
2.1.3 Pengertian Pembelajaran .....	9
2.1.4 Prinsip Pengembangan Pembelajaran .....	14
2.2 Peranan Pendekatan dan Startegi Pengajaran .....	15
2.2.1 Pendekatan Mengajar .....	15
2.2.2 Pendekatan Pembelajaran .....	18
2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan .....	19
2.3.1 Hakekat Penjasorkes .....	19
2.3.2 Hakikat Gerak dalam Penjasorkes .....	20
2.4 Senam Keseimbangan .....	22
2.5 Media dan Alat Bantu Pembelajaran .....	23
2.6 Karakteristik Anak Usia 9 – 12 Tahun .....	26
2.7 Kerangka Berfikir .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Subyek Penelitian .....	30
3.2 Objek Penelitian .....	30
3.3 Waktu Penelitian .....	30
3.4 Lokasi Penelitian .....	31

3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.6 Instrumen Pengumpulan Data .....	32
3.7 Analisis Data .....	33
3.8 Rencana Tindakan .....	33
3.8.1 Rancangan Siklus I.....	34
3.8.2 Rancangan Siklus II .....	36
3.9 Indikator Keberhasilan .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Gambaran Data Awal .....	37
4.2 Hasil Penelitian.....	38
4.2.1 Hasil Penelitian Siklus I.....	38
4.2.2 Hasil Penelitian Siklus II.....	42
4.3 Pembahasan .....	46
4.3.1 Proses Pembelajaran Siklus I .....	46
4.3.2 Proses Pembelajaran Siklus II.....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
5.1 Simpulan .....	52
5.2 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	30
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	32
3. Persentase Target Keberhasilan .....	36
4. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 1 .....	38
5. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 1 .....	39
6. Skala Penilaian kerja siswa pada aspek psikomotoris siklus 1 .....	40
7. Jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 1 .....	41
8. Ketuntasan belajar siswa pada siklus 1 .....	41
9. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2 .....	42
10. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2 .....	43
11. Skala Penilaian kerja siswa pada aspek psikomotoris siklus 2 .....	44
12. Jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 2 .....	45
13. Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2 .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Berfikir Penelitian Tindakan Kelas .....	29
2. Skema Prosedur Kerja Penelitian .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penelitian dari UNNES .....	56
2. Ijin Penelitian dari UNNES .....	57
3. Ijin Penelitian dari Dikpora .....	58
4. Ijin Penelitian dari Sekolah .....	59
5. Daftar Nama Siswa .....	60
6. Instrumen Penelitian Unjuk Kerja.....	61
7. Instrumen Penelitian Respon Siswa terhadap Pembelajaran .....	63
8. RPP Siklus I.....	64
9. Daftar Hasil Angket Siklus I.....	69
10. Daftar Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Siklus I .....	70
11. Saran dan Komentar Ahli Pembelajaran.....	71
12. RPP Siklus II.....	72
13. Daftar Hasil Angket Siklus II.....	77
14. Daftar Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Siklus II .....	78
15. Saran dan Komentar Ahli Pembelajaran.....	79
16. Foto Hasil Penelitian.....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian proses Penjasorkes sering berbasis pada gerak. Oleh karena itu, Penjasorkes merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

Proses pembelajaran penjasorkes tentunya harus didukung oleh sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, seperti alat-alat olahraga dan lapangan sebagai sumber belajar pembelajaran penjasorkes. Jika salah satu diantaranya kurang memadai baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya maka sangat berpengaruh pada proses pembelajaran. Salah satu kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dikarenakan kurang kreatifitas dan inovatif para guru penjasorkes dalam menggunakan model pembelajaran. Guru penjasorkes selalu menggunakan sarana dan prasarana yang seadanya secara terus menerus tanpa berpikir untuk mengembangkan model pembelajaran yang lebih menyenangkan dan inovatif, sehingga banyak siswa merasa jemu dan bosan.

Salah satu masalah utama yang sering terjadi didalam pembelajaran Penjasorkes, belum optimalnya pengajaran dan pemanfaatan media pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya terbatasnya kemampuan dan kreatifitas guru Penjasorkes dan terbatasnya sumber-sumber pendukung pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Seringkali gaya mengajar yang dilakukan guru dalam praktek cenderung tradisional dan konvensional, sehingga proses pembelajaran menjadi membosankan, tidak menarik, monoton, dan jenuh. Oleh karena itu diharapkan guru dapat mengembangkan dan memodifikasi pembelajaran menjadi pembelajaran yang PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) tanpa mengabaikan tujuan pembelajaran. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, salah satunya kurang kreatif dan inovatifnya guru dalam mengembangkan media pembelajaran yang sederhana dan bermanfaat.

Banyak guru-guru penjasorkes yang masih menggunakan proses pembelajaran konvensional sehingga menjadikan proses pembelajaran menjadi monoton dan tidak menarik. Hasil pembelajarannya pun kurang maksimal dan memuaskan. Oleh karena itu, dampak dari kurangnya pengembangan model pembelajaran penjasorkes diantaranya mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa selama beraktivitas. Untuk itu dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas pada materi senam keseimbangan menggunakan rel bekas yang berada di sekitar lingkungan sekolah untuk siswa-siswa kelas III. Sebelumnya, proses pembelajaran senam keseimbangan di sekolah hanya terbatas menggunakan media titian bambu yang ada di halaman sekolah.

Hal ini dimaksudkan, untuk dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa melalui penerapan model pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi sementara sebelum penelitian berlangsung, ditemukan beberapa permasalahan diantaranya siswa kesulitan dalam melakukan teknik senam keseimbangan dan hasil akhir keseimbangan khususnya siswa kelas III kurang maksimal. Hal ini terbukti dari hasil penilaian siswa kelas III dalam melakukan praktek senam keseimbangan dengan gerak dasar berjalan sebelumnya belum mencapai nilai ketuntasan pada kompetensi dasar tersebut. Adapun Kriteria Ketuntasan Mengajar (KKM) Penjakes di SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal mencapai nilai 70, sehingga apabila terdapat siswa mendapat nilai kurang dari 70 berarti siswa tersebut belum mencapai batas ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran tidak berhasil dan perlu adanya evaluasi pembelajaran untuk perbaikan dan peningkatan hasil belajar siswa pada kompetensi dasar tersebut.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, bahwa pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas III perlu ada metode, strategi, pendekatan, dan penggunaan media pembelajaran guna keberhasilan pembelajaran. Sesuai dengan permasalahan di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian tindakan kelas berkenaan dengan permasalahan tersebut dengan penggunaan media pembelajaran rel bekas sebagai penunjang pembelajaran senam keseimbangan bagi siswa kelas III. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan siswa. Adapun judul penelitian yang akan peneliti laksanakan adalah “Peningkatan Pembelajaran Senam

Keseimbangan Menggunakan Rel Bekas pada Siswa Kelas III SD Negeri Gumayon 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012”.

## **1.2 Permasalahan**

Adapun permasalahan yang akan dibahas, yaitu “ Bagaimana peningkatan pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas pada siswa kelas III SD Negeri Gumayon 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012 ? ”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas pada siswa kelas III SD Negeri Gumayon 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1.4.1 Bagi Guru Penjasorkes**

- 1) Dapat meningkatkan tingkat kreatifitas guru Penjasorkes dalam mengembangkan pembelajaran agar menjadi pembelajaran PAIKEM.
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pendekatan pembelajaran yang akan dilakukan

- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru, khususnya mengevaluasi kembali proses pembelajaran yang berlangsung.

#### **1.4.2 Bagi siswa**

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan, serta dapat meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
- 2) Dapat meningkatkan minat dan kemampuan keseimbangan gerak berjalan

#### **1.4.3 Bagi peneliti**

- 1) Sebagai bahan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjasorkes
- 2) Sebagai wacana peneliti dalam meningkatkan pembelajaran PAIKEM di sekolah

#### **1.4.4 Bagi sekolah**

- 1) Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi pembelajaran Penjasorkes di sekolah sehingga dapat meningkatkan minat siswa untuk belajar.
- 2) Dapat meningkatkan pembelajaran di sekolah sehingga kualitas sekolah akan meningkat seiring dengan peningkatan prestasi sekolah.

### **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Pelaksanaan pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas merupakan salah satu alternatif pendekatan yang dilakukan peneliti agar proses pembelajaran senam keseimbangan berbeda dari proses pembelajaran sebelumnya. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Pembelajaran senam keseimbangan yang dimaksud, adalah keseimbangan gerak

berjalan lurus, berjalan menyamping, berjalan jinjit baik dengan membawa beban maupun tanpa membawa beban dengan media pembelajaran pada rel bekas. Beban yang akan diberikan berupa kardus yang telah diisi buku sebagai pemberat. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan bagi siswa kelas III. Dan diharapkan dapat hasil pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas III ada peningkatan, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan tujuan pembelajarannya pun mudah tercapai.

## **1.6 Pembatasan Istilah**

Agar tidak terjadi kesalahan dan kerancuan dalam permasalahan penelitian, maka perlu batasan istilah. Pembatasan istilah dalam penelitian ini meliputi :

### **1.6.1 Peningkatan Pembelajaran Senam Keseimbangan**

Peningkatan pembelajaran senam keseimbangan dalam penelitian yang dimaksud adalah kenaikan hasil pembelajaran siswa pada saat melakukan senam keseimbangan dengan memanfaatkan rel bekas. Kenaikan hasil belajar tersebut merupakan tujuan dari penelitian guna mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

### **1.6.2 Pendekatan Pembelajaran dengan Memanfaatkan Rel Bekas**

Pendekatan pembelajaran dengan memanfaatkan rel bekas yang dimaksud dalam penelitian adalah pembelajaran untuk dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa melalui penerapan model pembelajaran yang lebih menyenangkan dengan memanfaatkan rel bekas sebagai media pembelajaran yang inovatif dan kreatif.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Belajar dan Pembelajaran**

##### **2.1.1 Pengertian Belajar**

Belajar menurut Darsono (2000: 84) merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Berbeda menurut Roestiyah (2001 :112) belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Pengertian belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya. Karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Sama halnya menurut Morgan dan kawan-kawan yang dikutip Agus Suprijono (2009: 3) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Pernyataan Morgan dan kawan-kawan ini senada dengan apa yang dikemukakan para ahli Soekamto dan Winataputra yang dikutip dari Baharudin (2007 : 115) yang menyatakan bahwa belajar merupakan proses yang dapat menyebabkan perubahan tingkah laku disebabkan adanya reaksi terhadap

suatu situasi tertentu atau adanya proses internal yang terjadi di dalam diri seseorang. Perubahan ini tidak terjadi karena adanya warisan genetik atau respon secara alamiah, kedewasaan, atau keadaan, organisme yang bersifat temporer, seperti kelelahan, pengaruh obat-obatan, rasa takut dan lain sebagainya, melainkan perubahan dalam pemahaman, perilaku, persepsi, motivasi, atau gabungan dari semuanya (Soekamto dan Winataputra, 1997).

Kesimpulannya bahwa belajar adalah suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya atau perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman.

### **2.1.2 Prinsip – Prinsip Belajar**

Sebagai seorang pendidik atau guru hendaknya dapat menyusun sendiri prinsip-prinsip belajar, yaitu prinsip belajar yang dapat dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang berbeda, dan oleh setiap siswa secara individual. Prinsip-prinsip belajar itu sendiri sebagai berikut.

- 1) Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar, yaitu dalam belajar setiap siswa harus diusahakan partisipasi aktif, meningkatkan minat dan membimbing untuk mencapai tujuan instruksional. Belajar harus dapat menimbulkan penguatan dan motivasi yang kuat pada siswa untuk mencapai tujuan instruksional. Belajar perlu lingkungan yang menantang dimana anak dapat mengembangkan kemampuannya bereksplorasi dan belajar dengan efektif. Belajar perlu ada interaksi siswa dengan lingkungannya.

- 2) Sesuai hakikat belajar, yaitu belajar itu proses kontinu, maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya. Belajar adalah proses organisasi, adaptasi, *eksplorasi* dan *discovery*. Belajar adalah proses *kontinuitas* (hubungan antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain) sehingga mendapatkan pengertian yang diharapkan.
- 3) Sesuai materi/ bahan yang harus dipelajari, yaitu belajar bersifat keseluruhan dan materi itu harus memiliki struktur, penyajian yang sederhana, sehingga siswa mudah menangkap pengertiannya. Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus dicapainya.
- 4) Syarat keberhasilan belajar, yaitu belajar memerlukan sarana yang cukup, sehingga siswa dapat belajar dengan tenang. Repetisi, dalam proses belajar perlu ulangan berkali-kali agar pengertian/ ketrampilan/ siswa itu mendalam pada siswa.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seorang guru atau pembimbing harus dapat menyusun prinsip-prinsip belajar. Adapun prinsip-prinsip belajar tersebut meliputi syarat yang diperlukan dalam belajar, sesuai hakikat belajar, sesuai materi atau bahan yang harus dipelajari, dan syarat keberhasilan belajar.

### **2.1.3 Pengertian Pembelajaran**

Secara umum pengertian pembelajaran menurut Brings dalam Sugandi (2006:10) adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sama halnya pengertian pembelajaran menurut Darsono

(2000:24) menegaskan bahwa pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik. Sedangkan menurut Isjoni (2007:11) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Sedangkan pengertian pembelajaran secara khusus yang dikutip Sugandi (2006 : 9) adalah sebagai berikut :

- 1) Menurut teori Behavioristik pembelajaran adalah suatu usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan dengan stimulus yang diinginkan perlu latihan, dan setiap latihan yang berhasil harus diberi hadiah *reinforcement* (penguatan).
- 2) Menurut teori Kognitif pembelajaran adalah cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari.
- 3) Menurut teori Gestalt pembelajaran adalah usaha guru memberikan mata pelajaran sedemikian apa sehingga siswa lebih mudah mengorganisirnya (mengaturnya) menjadi guru Gestalt (pola bermakna), bantuan guru diperlukan untuk mengaktualkan potensi mengorganisir yang terdapat dalam diri siswa.
- 4) Menurut teori Humanistik pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajari sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Berdasarkan dari beberapa teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah seperangkat peristiwa sebagai wahana bagi guru memberikan materi pelajaran dengan sedemikian rupa sehingga siswa lebih mudah mengorganisasikannya menjadi pola yang bermakna serta memperoleh kemudahan dalam berinteraksi dalam lingkungannya. Suatu proses pembelajaran akan dikatakan efektif apabila seluruh komponen yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan.

Menurut Sudjana (2001 : 123) komponen-komponen yang berpengaruh terhadap proses belajar mengajar adalah:

1) Tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional

Setiap kegiatan belajar mengajar memiliki tujuan tertentu. Dan tujuan tersebut disesuaikan dengan kemampuan siswa, kurikulum yang berlaku, efisien, dan dapat dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar.

2) Bahan pengajaran

Bahan pengajaran yang sesuai dengan tujuan, akan lebih bermanfaat bagi siswa, mudah untuk dipelajari, sehingga pemahaman siswa akan lebih baik.

3) Kondisi siswa dan kegiatan pembelajarannya.

Siswa yang memiliki minat dan motivasi yang tinggi serta kondisi pembelajaran yang baik, maka siswa tersebut dapat belajar dengan baik dan lebih mudah untuk menyerap konsep-konsep yang diajarkan.

4) Kondisi guru dan kegiatan mengajarnya.

Kemampuan guru dalam melaksanakan berpengaruh pada proses belajar mengajar dan juga pada hasil belajar siswa.

5) Alat dan sumber belajar yang digunakan.

Media yang digunakan serta sarana dan prasarana yang ada akan mendukung keberhasilan dalam proses belajar mengajar.

6) Teknik dan cara pelaksanaan penilaian.

Teknik penilaian dengan pelaksanaan yang sesuai sangat mendukung, hal ini dikarenakan proses tersebut dapat mengetahui keberhasilan pembelajaran dan dapat dijadikan acuan dalam penilaian.

Komponen-komponen di atas saling terkait erat satu sama lain, keserasian di antara komponen-komponen tersebut akan mendukung keberhasilan proses belajar mengajar. Faktor-Faktor yang mempengaruhi hasil belajar (Darsono, 2000 : 98) adalah sebagai berikut:

- 1) Kesiapan belajar siswa, baik fisik maupun psikologis, sikap guru yang perhatian dan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan merupakan perwujudan dari kesiapan belajar ini.
- 2) Perhatian adalah pemusatan tenaga psikis tertuju pada suatu objek. Perhatian ini timbul karena ada sesuatu yang menarik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.
- 3) Motivasi adalah motif yang sudah aktif. Motif adalah kekuatan yang ada pada diri seseorang yang mendorong orang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan.
- 4) Keaktifan guru dan siswa membantu keberhasilan belajar siswa dan keaktifan siswa sangat mempengaruhi pada hasil dari proses pembelajaran.

- 5) Mengalami sendiri sesuatu hal apabila siswa melakukan sendiri maka ilmu yang diajarkan dapat tertanam lebih dalam dan pada akhirnya hasil belajar siswa akan menjadi lebih baik.
- 6) Pengulangan yang diberikan pada siswa akan membantu memantapkan pemahaman siswa terhadap disiplin ilmu tertentu.
- 7) Balikan penguatan merupakan masukan yang sangat penting bagi siswa maupun guru. Penguatan merupakan tindakan yang menyenangkan dari guru terhadap siswa yang berhasil melakukan belajar.
- 8) Perbedaan individual berupa karakteristik yang berbeda baik fisik maupun perbedaan tingkat kemampuan, minat belajar memerlukan perhatian khusus agar perkembangan siswa tetap berlangsung baik sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Kesimpulannya, bahwa pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran dengan beberapa komponen yang saling berkaitan dan saling berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik. komponen-komponen yang berpengaruh terhadap hasil belajar diantaranya, kesiapan belajar, perhatian, motivasi, keaktifan guru dan siswa, pengalaman sendiri, pengulangan, balikan pengulangan, dan perbedaan karakteristik individu siswa.

#### 2.1.4 Prinsip Pengembangan Pembelajaran

Prinsip-prinsip pengembangan pembelajaran yang dimaksud pembelajaran yang bermanfaat untuk menyiapkan suatu proses pembelajaran secara tepat dan memadai, penyajian pembelajaran secara efektif dan efisien, serta melakukan evaluasi untuk pembelajaran tersebut. Berikut prinsip pengembangan pembelajaran yang dikutip dari artikel tanggal 3 September 2011 di [http://mcdens.blogspot.com/search/label/Prinsip Pengembangan Pembelajaran](http://mcdens.blogspot.com/search/label/Prinsip%20Pengembangan%20Pembelajaran):

- 1) *Recency*, menunjukkan bahwa sesuatu yang dipelajari atau diterima pada saat terakhir adalah yang paling diingat oleh peserta didik.
- 2) *Appropriatenes* (kesesuaian), mengatakan bahwa secara keseluruhan, baik itu pelatihan, informasi, alat-alat bantu yang dipakai, studi kasus, dan material-material lainnya harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta/partisipan.
- 3) *Motivation* (motivasi), mengatakan bahwa partisipan/peserta harus punya keinginan untuk belajar, dia harus siap untuk belajar, dan harus punya alasan untuk belajar.
- 4) *Primacy* (menarik perhatian di awal sesi), mengatakan bahwa hal-hal yang pertama bagi peserta biasanya dipelajari dengan baik, demikian pula dengan kesan pertama atau serangkaian informasi yang diperoleh dari pelatih betul-betul sangat penting.
- 5) *2-Way Communication* (komunikasi dua arah), menekankan bahwa proses pembelajaran meliputi komunikasi dengan peserta didik.
- 6) *Feedback* (umpan balik), menunjukkan bahwa fasilitator dan peserta membutuhkan informasi satu sama lain.

- 7) *Active Learning* (belajar aktif), menunjukkan bahwa peserta belajar lebih giat jika mereka secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran.
- 8) *Multiple-Sense Learning*, mengatakan bahwa belajar akan jauh lebih efektif jika partisipan menggunakan lebih dari satu dari kelima inderanya.
- 9) *Exercise* (latihan), mengindikasikan bahwa sesuatu yang diulang-ulang adalah yang paling diingat.

Kesimpulannya bahwa prinsip-prinsip dari belajar berkaitan dengan pendidikan. Prinsip-prinsip ini perlu diperhatikan pada saat mulai proses pembelajaran, hal ini akan mudah tercapai tujuan dari pembelajaran dan pembelajaran menjadi pembelajaran yang efektif dan efisien.

## **2.2 Peranan Pendekatan dan Strategi Pengajaran**

### **2.2.1 Pendekatan Mengajar**

Efektivitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa. Berdasarkan sifat tugas gerak yang ada, pendekatan mengajar bias dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pengajaran langsung dan pendekatan tak langsung. Para ahli sepakat bahwa pengajaran dengan pendekatan langsung akan lebih efektif jika tujuan pengajaran adalah agar siswa mempelajari materi yang khusus. Dalam hal ini, pengajaran langsung melibatkan :

- 1) lingkungan yang berorientasi pada tugas gerak tetapi tidak terlalu ketat, dengan berfokus pada tujuan akademis.

- 2) pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, materi pelajaran, dan pengamatan kemajuan siswa secara aktif, harus benar-benar diperhatikan.
- 3) kegiatan pembelajaran yang terstruktur.
- 4) umpan balik yang berorientasi secara akademis.

Dalam pendidikan jasmani, pengajaran langsung biasanya memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung. Guru penjas yang menggunakan pengajaran langsung melakukan hal-hal berikut :

- 1) memecah keterampilan ke dalam bagian-bagian tertentu hingga batas dapat diatur dan berorientasi pada keberhasilan.
- 2) secara jelas menerangkan dan mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan siswa.
- 3) merancang tugas yang terstruktur untuk siswa sehingga mudah dipelajari.
- 4) mewajibkan siswa untuk bertanggung jawab pada tugasnya melalui pengajaran aktif dan umpan balik khusus.
- 5) menilai keberhasilan siswa dan pengajarannya didasarkan pada apa yang dipelajari siswa.

Di pihak lain, pendekatan pengajaran tak langsung mengalihkan tugas mengontrol pembelajaran pada siswa yang melakukan pembelajaran. Artinya, guru tidak lagi mengendalikan pembelajaran secara penuh, tetapi memberikan kesempatan pada siswa untuk bersama-sama melakukannya. Pengajaran tak langsung tidak mudah dijelaskan seperti pengajaran langsung; tetapi biasanya melibatkan satu atau beberapa gambaran berikut:

- 1) materi pelajaran disajikan lebih secara menyeluruh.
- 2) materi tidak dipecah menjadi bagian-bagian, karena dianggap bahwa satuan materi akan lebih bermakna bagi siswa.
- 3) tugas siswa dalam proses pembelajaran biasanya dikembangkan sehingga pemikiran, perasaan, atau keterampilan berinteraksi dari siswa dikembangkan ke dalam pengalaman belajar yang dirancang oleh guru.
- 4) sifat-sifat individual dari kemampuan, minat, dan kebutuhan siswa memperoleh pertimbangan tersendiri.

Pengajaran langsung sangat cocok dipilih jika materi pelajaran mempunyai struktur yang hirarkis dan terutama berorientasi pada keterampilan dasar serta ketika efisiensi pembelajaran menjadi sesuatu yang harus dipentingkan. Ketika tujuan guru memerlukan pembelajaran yang lebih kompleks yang melibatkan domain pembelajaran lain (afektif dan kognitif), pengajaran langsung mungkin bukan pilihan yang baik, kecuali dalam hal efisiensi. Guru yang efektif tidak membuat keputusan hanya untuk berpihak pada satu pendekatan didasarkan pada penilaian bahwa pendekatan yang satu lebih baik dari yang lain. Akan tetapi, guru yang efektif akan memilih satu pendekatan didasarkan pada tujuan pengajarannya. Ia akan memilih pengajaran langsung jika ia melihat bahwa penting sekali untuk siswa menguasai keterampilan dasar. Di luar itu, ia akan memilih pengajaran tak langsung jika tujuan pengajarannya lebih dari sekedar pengembangan domain psikomotor.

Kesimpulannya, guru harus menguasai semua pendekatan dan strategi yang diperlukan. Di samping pertimbangan terhadap sifat keterampilan, guru pun

harus ingat bahwa pemilihan pendekatan pengajaran juga tergantung pada apakah guru sudah mengembangkan kemampuan siswa dalam hal mengarahkan diri sendiri. Meskipun banyak pendekatan dan strategi dapat dirancang untuk melibatkan siswa, guru pun harus yakin bahwa siswa mampu berfungsi secara lebih mandiri dari pengamatan guru. Guru yang belum mengembangkan kemampuan keterampilan ini pada siswanya dapat merasa terbatas dalam menggunakan strategi pengajaran.

### **2.2.2 Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu.

Menurut Akhmat Sudrajat (<http://smacepiring.wordpress.com/>) dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*). Pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan yang berpusat pada siswa dengan menggunakan pendekatan bermain.

Kesimpulannya, bahwa peranan pendekatan pembelajaran sangat menentukan keberhasilan pembelajaran dengan pencapaian tujuan yang maksimal. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan permainan

keseimbangan dinamis, meliputi keseimbangan berjalan lurus, berjalan menyamping, berjalan jinjit dengan membawa beban maupun tanpa membawa beban.

## **2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

### **2.3.1 Hakekat Penjasorkes**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *noeromuskuler*, intelektual, dan emosional melalui aktivitas fisik. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Adapun tujuan pendidikan jasmani, sebagai berikut :

- 1). mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2). meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3). meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4). meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

- 5). mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6). mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7). memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Kesimpulannya bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

### **2.3.2 Hakikat Gerak dalam Penjasorkes**

Penjasorkes merupakan satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang menggunakan pendekatan gerak sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan gerak motorik. Menurut Wuest dan Bucher (1995: 97) menyebutkan, "*Movement is the Keystone of Physical Education and Sport.*". Jelas dikatakan bahwa gerak merupakan kunci dari pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut Rusli Lutan (2002 : 15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut dipegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam

proses belajar untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien dan terampil.

Dalam proses pembelajaran gerak, selain aspek gerak (*psikomotor*), aspek pengetahuan (*kognitif*) dan sikap (*afektif*) siswa merupakan dua aspek yang tidak boleh dilupakan oleh guru penjasorkes. Melalui suatu gerakan siswa dituntun untuk mengetahui cara melakukan gerakan tersebut, mengetahui kebermanfaatan gerakan tersebut dan juga mampu menunjukkan perilaku-perilaku positif selama pembelajaran (kerjasama, disiplin, mau berbagi tempat dan alat, jujur dan lainnya) yang diharapkan mampu juga diwujudkan siswa dalam kehidupannya sehari-hari. Jadi belajar melalui gerak lebih menekankan pada keterpaduan aspek pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*) dan gerak (*psikomotor*).

Gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting pada masa anak-anak. Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerak dan yang lebih rumit. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Karena pengembangan gerak dasar adalah proses dimana anak memperoleh gerak dasar yang senantiasa berkembang berdasarkan :

- 1) Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan
- 2) Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya
- 3) Pengalaman gerak saat ini
- 4) Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam 3 bentuk gerak dasar sebagai berikut :

- 1) Gerak lokomotor (gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah, misalnya jalan, lari, dan lompat.
- 2) Gerak non lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan tapi tidak berpindah tempat, misalnya mendorong, menarik, menekuk, memutar, dan lain-lain.
- 3) Gerak manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan, misalnya melempar, menangkap, memukul, menyepak dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan terhadap sesuatu.

Kesimpulannya, pola gerak adalah gerak dasar yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu tugas tertentu. Tujuan akhir pembelajaran gerak adalah penampilan gerakan yang efektif, efisien dan terampil. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kecukupan belajar gerak, yaitu siswa memperoleh kesempatan yang cukup untuk mendapatkan pengetahuan dan melatih keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dicanangkan.

#### **2.4 Senam Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Definisi lain menyebutkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan

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

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri di atas papan keseimbangan). Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Senam keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah senam kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh pada saat berjalan di atas rel bekas kereta api. Senam keseimbangan tersebut masuk kedalam senam keseimbangan statis dan dinamis. Dimana siswa melakukan keseimbangan tubuh pada saat berhenti dan bergerak baik dengan beban maupun tidak dengan beban di atas rel bekas kereta api sebagai media pembelajaran.

## **2.5 Media dan Alat Bantu Pembelajaran**

Kata media berasal dari bahasa Latin "*Medius*" yang secara harafiah berarti tengah, perantara, atau pengantar (Arsyad,2002:84). Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses pembelajaran cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun

kembali informasi visual atau verbal. Media juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa, sehingga dapat terdorong terlibat dalam proses pembelajaran. AECT (*Association of Education and Communication Technology*), mengartikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi. Asosiasi Pendidikan Nasional (*National Education Association/NEA*), mengartikan media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan untuk kegiatan tersebut.

Menurut Gagne dalam Anni (2004 : 36) mengartikan media sebagai berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat tahu siswa. Media adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (dapat berupa orang atau benda) kepada penerima pesan. Dalam proses belajar mengajar penerima pesan itu ialah siswa. Pembawa pesan (media) itu berinteraksi dengan siswa melalui indera mereka.

Siswa dirangsang dengan media itu untuk menggunakan inderanya untuk menerima informasi. Menurut Moh. Uzer Usman (2005:32) ada beberapa manfaat media pembelajaran, yaitu sangat menarik minat siswa dalam belajar dan mendorong anak untuk bertanya serta berdiskusi karena ia ingin dengan banyak perkataan, tetapi dengan memperlihatkan suatu gambar, benda yang sebenarnya, atau alat lain.

Dari berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, media pembelajaran adalah semua alat (bantu) atau benda yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima pesan (anak didik), dengan menggunakan salah satu ataupun gabungan beberapa alat indera mereka. Bahkan lebih baik lagi bila seluruh alat indera yang dimiliki mampu atau dapat menerima isi pesan yang disampaikan.

Dalam memilih suatu media pembelajaran hendaknya memperhatikan beberapa prinsip-prinsip (Moh. Uzer Usman, 2005:40) sebagai berikut: 1) harus diketahui dengan jelas media itu untuk tujuan apa, 2) pemilihan media harus secara obyektif, 3) tidak satupun media yang bisa dipakai untuk semua tujuan karena masing-masing media mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing, 4) pemilihan media hendaknya disesuaikan dengan metode mengajar serta materi pengajaran yang akan disampaikan, 5) untuk mengenai media dengan tepat, guru hendaknya mengenal ciri-ciri media, 6) pemilihan media supaya disesuaikan dengan kondisi fisik lingkungan, dan 7) pemilihan media juga harus didasarkan pada kemampuan dan pola belajar siswa.

Kesimpulannya, prinsip pemilihan media pembelajaran yang dipakai dalam penelitian disesuaikan dengan metode mengajar dan materi pengajaran yang akan disampaikan, serta didasarkan pada kemampuan dan pola belajar siswa. Untuk itu media pembelajaran yang akan digunakan adalah rel bekas yang tidak terpakai. Hal ini disesuaikan dengan materi pembelajaran tentang senam keseimbangan, baik keseimbangan statis maupun dinamis.

## **2.6 Karakteristik Anak Usia 9 – 12 Tahun**

Pada masa anak usia 9 -12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah :

- 1) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat;
- 2) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler ;
- 3) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi.

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia – usia tersebut,

tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga atletik (Sadoso, 1992:133).

Perubahan pada sistem pernafasan nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso: 1992,141).

Keterampilan dasar motorik dan perkembangannya yang paling menonjol adalah :

- 1) Keseimbangan (*balance*). Pada anak laki-laki memiliki keseimbangan dan keterampilan yang lebih baik jika dibandingkan anak perempuan.
- 2) Ketepatan (*accuracy*). Anak perempuan biasanya memiliki ketepatan yang lebih baik daripada anak laki-laki
- 3) Ketangkasan (*agility*). Pada anak perempuan memiliki ketangkasan lebih baik sampai umur tiga belas tahun.
- 4) Penguasaan batas (*control*). Anak perempuan memiliki kemampuan kontrol lebih baik daripada anak laki-laki. Tetapi setelah usia empat belas tahun anak laki-laki menampakkan kemajuan yang lebih baik.
- 5) Kekuatan (*strength*). Anak laki-laki memang mempunyai kekuatan yang lebih besar dari anak perempuan.

Kesimpulannya, karakteristik anak usia 9-12 tahun adalah masa anak usia sekolah dasar dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, seperti

pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata. Serta memiliki keterampilan dasar motorik yang sangat penting, seperti dalam pemberian program latihan olahraga.

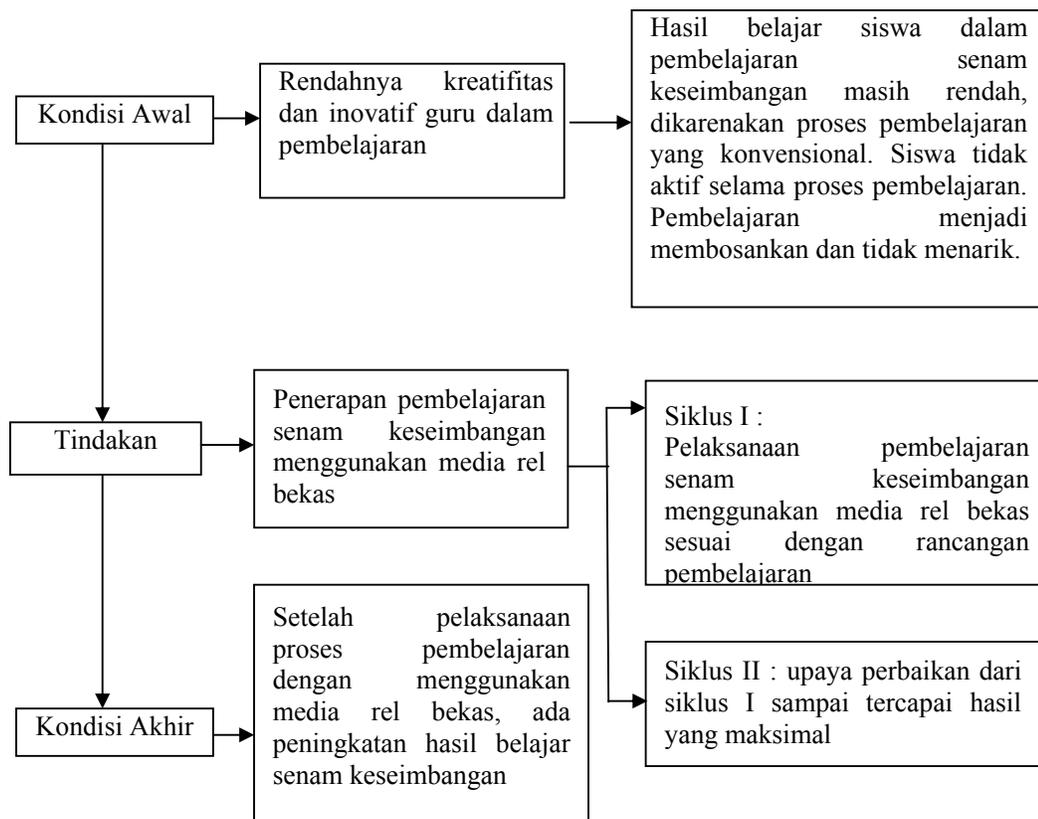
## **2.7 Kerangka Berfikir**

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah penerapan model atau cara guru dalam menyampaikan materi. Seringkali materi yang diberikan guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Hal ini disebabkan terbatasnya guru dalam mengembangkan proses pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan tidak monoton bagi siswa. Oleh karena itu, guru Penjaskes diharapkan memiliki daya kreatifitas dan inovatif dalam melakukan proses pembelajaran praktek di lapangan. Sehingga tercipta pembelajaran yang bermakna bagi siswa dengan mengefektifkan pendekatan pembelajaran yang tepat.

Rendahnya kreatifitas dan inovasi guru dalam pengembangan model atau teknik penyampaian materi, dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa. Hal ini dapat diatasi dengan pendekatan beberapa permainan yang menarik dan menyenangkan, tentunya yang lebih aman dan nyaman bagi siswa-siswa SD. Tujuan dari pendekatan tersebut tentunya untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan memberikan pembelajaran yang berbeda dari pembelajaran sebelumnya. Sehingga siswa memiliki pengalaman belajar dari berbagai media dan sumber

belajar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rel bekas sebagai media pembelajaran senam keseimbangan.

Hal ini dimaksudkan agar tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa dapat tertanam kuat di benak siswa dan menjadikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa maupun guru, sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Adapun permainan senam keseimbangan diantaranya keseimbangan berjalan lurus, berjalan menyamping, berjalan jinjit dengan membawa beban maupun tanpa membawa beban. Beban yang digunakan adalah dus yang diberi buku sebagai pemberat. Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir Penelitian Tindakan Kelas

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Subyek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri Gumayon 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012 yang berjumlah 19 siswa.

**3.2 Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah permainan senam keseimbangan dengan menggunakan media rel bekas, meliputi keseimbangan gerak berjalan lurus, berjalan menyamping, berjalan jinjit dengan beban maupun tanpa beban berupa dus yang diberi buku sebagai pemberat.

**3.3 Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari mulai bulan April 2012 sampai selesai.

Tabel 1.  
Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No.	Rencana Kegiatan	Tahun 2012			
		April	Mei	Juni	Juli
1.	Persiapan				
	a. Observasi	✓			
	b. Identifikasi Masalah	✓			
	c. Penentuan Tindakan	✓			
	d. Pengajuan Judul	✓			
	e. Penyusunan Proposal	✓			
	f. Pengajuan Ijin Penelitian	✓			
2.	Pelaksanaan Siklus I				
	a. Pembuatan RPP		✓		
	b. Pelaksanaan Tindakan		✓		

	c. Pengumpulan Data		✓		
	d. Analisis dan Refleksi		✓		
3.	Pelaksanaan Siklus II				
	a. Pembuatan RPP			✓	
	b. Pelaksanaan Tindakan			✓	
	c. Pengumpulan Data			✓	
	d. Analisis dan Refleksi			✓	
4.	Penyusunan Laporan				
	a. Penulisan Laporan				✓
	b. Seminar				✓

### 3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gumayon 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012, yang merupakan tempat dinas peneliti sebagai pendidik / guru Penjasorkes. Hal ini dimaksudkan mempermudah dan menghemat biaya dalam penulisan laporan.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode pengamatan/observasi, tes praktek di lapangan, dan dokumentasi.

#### 1) Metode Pengamatan/Observasi

Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran senam keseimbangan menggunakan media rel bekas untuk meningkatkan hasil belajar senam keseimbangan yang berbentuk lembar observasi.

#### 2) Metode Tes Praktek

Metode tes digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan media rel bekas

### 3) Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data siswa sebagai subjek penelitian dan merekam hasil penelitian selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu berupa foto dan gambar-gambar pada saat pembelajaran berlangsung.

### 3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat/observer, yaitu teman sejawat yang berbentuk skala 1 sampai 5 dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia dengan skala penilaian : 1. sangat kurang, 2. kurang, 3. cukup, 4. baik, dan 5. sangat baik. Berikut kisi-kisi pada lembar pengamatan :

Tabel. 2  
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek Penilaian	Indikator	Bentuk instrumen
Hasil belajar senam keseimbangan dengan menggunakan media rel bekas	Kognitif	Menilai siswa berdasarkan pertanyaan yang berkenaan dengan kemampuan siswa dalam melakukan senam keseimbangan	Unjuk kerja
	Afektif	Menilai siswa berdasarkan aspek kerjasama, semangat, sportifitas, kejujuran, dan menghargai teman selama proses pembelajaran	Angket dan unjuk kerja
	Psikomotorik	Menilai siswa berdasarkan unjuk kerja/gerak yang dilakukan siswa setiap teknik senam keseimbangan	Unjuk kerja

### 3.7 Analisis Data

Data berupa hasil pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas dianalisis menggunakan teknis analisis deskriptif dengan menentukan mean atau rerata. Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam presentase tabel dan diagram.

Untuk mengetahui ketuntasan dalam setiap aspek penilaian dan secara klasikal selama mengikuti pembelajaran tiap siklus. Maka hasil observasi dapat dianalisis dengan :

$$P = \frac{\sum n}{\sum m} \times 100\% \quad (\text{Suharsimi Arikunto, 2002 : 164})$$

Keterangan:

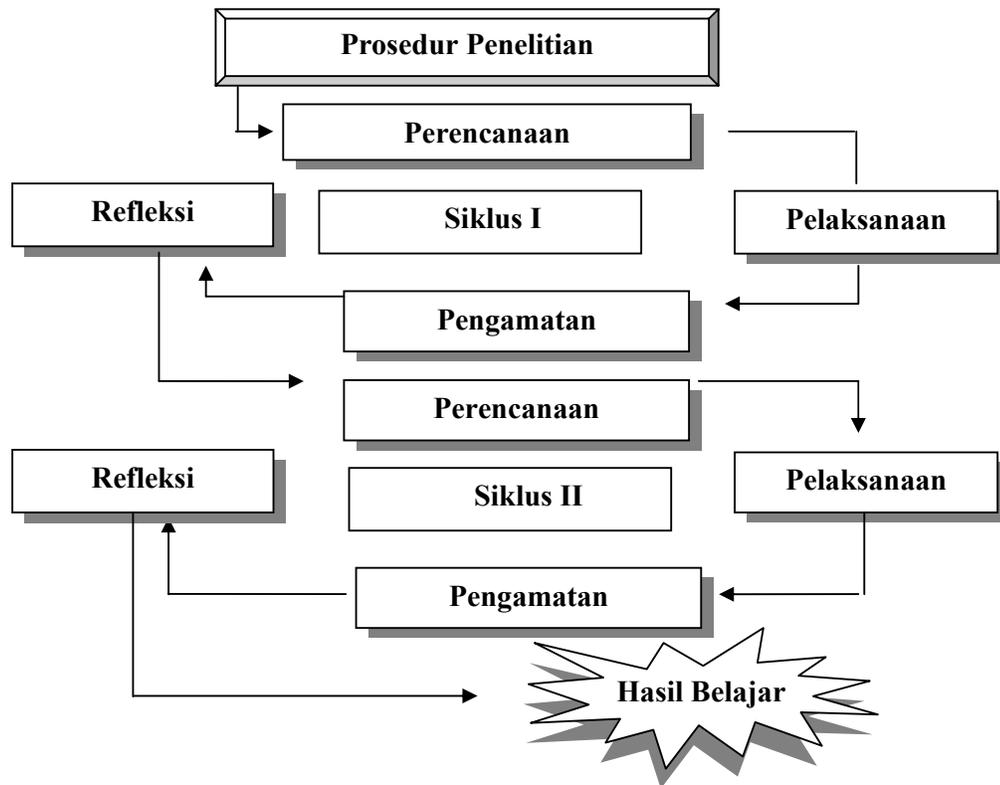
P = prosentase ketuntasan belajar

$\sum n$  = jumlah siswa tuntas secara individu

$\sum m$  = jumlah siswa keseluruhan

### 3.8 Rencana Tindakan

Rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada penelitian tindakan kelas ini meliputi empat tahapan tiap siklusnya. Tindakan pembelajaran akan dilaksanakan sampai dengan tercapainya tujuan pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Berikut prosedur kerja penelitian ini yang digambarkan melalui skema :



Gambar 2. Skema prosedur kerja penelitian

### 3.8.1 Rancangan Siklus I

#### 3.8.1.1 Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Guru merumuskan tujuan pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan media rel bekas
- 2) Guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 3) Guru menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan
- 4) Guru menyiapkan media pembelajaran yang mendukung
- 5) Membuat instrumen observasi dan lembar penilaian pembelajaran

### 3.8.1.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan sesuai dengan RPP yang telah dibuat, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru mengkondisikan siswa di lapangan
- 2) Guru mengabsen kehadiran siswa
- 3) Guru menjelaskan proses kegiatan pembelajaran senam keseimbangan yang telah dirancang
- 4) Siswa dibariskan berbanjar untuk melakukan pemanasan.
- 5) Guru membentuk kelompok dalam proses pembelajaran yaitu dibentuk menjadi 2 kelompok yaitu kelompok laki-laki dan kelompok perempuan.
- 6) Siswa melakukan serangkaian teknik keseimbangan gerak berjalan di rel bekas
- 7) Guru memberikan penguatan dengan memberikan penghargaan kepada kelompok terbaik dalam presentasi
- 8) Guru bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dikerjakan
- 9) Guru memberikan tes evaluasi tiap siswa
- 10) Guru menutup proses pembelajaran dengan pemberian motivasi dan penguatan kepada siswa berupa kegiatan pendinginan
- 11) Guru dan pengamat melakukan penilaian terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus I melalui pengamatan

### 3.8.1.3 Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti bersama observer terhadap hasil pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

#### 3.8.1.4 Refleksi

Peneliti mengadakan evaluasi dan refleksi dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan observasi secara bersama-sama dengan observer. Dari hasil evaluasi dan refleksi siklus I digunakan sebagai acuan dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya yaitu siklus II sebagai upaya perbaikan.

#### 3.8.2 Rancangan Siklus II

Setelah mengadakan evaluasi dan refleksi pada siklus I tahapan berikutnya yaitu perencanaan pada siklus II. Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

#### 3.9 Indikator Keberhasilan

Setelah siklus I dan siklus II selesai dilaksanakan, diadakan evaluasi sebagai tolak ukur pencapaian keberhasilan. Berikut persentase indikator keberhasilan :

- 1) Rata-rata nilai tes hasil pembelajaran senam keseimbangan adalah diatas nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yaitu 70.
- 2) Siswa yang mendapat nilai di atas KKM minimal sebanyak 75 %.

Tabel 3.  
Persentase Target Keberhasilan

Aspek yang Diukur	Persentase Target Keberhasilan			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan media rel bekas	50%	70%	75%	Melalui hasil pengamatan yang dilakukan observer selama proses pembelajaran

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Data Awal**

Data yang diperoleh dari observasi awal yaitu hasil belajar senam keseimbangan pada siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, diketahui proses pembelajaran senam keseimbangan belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terbukti dari hasil penilaian siswa kelas III dalam melakukan praktek senam keseimbangan sebelumnya mencapai batas ketuntasan belajar. Adapun Kriteria Ketuntasan Mengajar (KKM) Penjakes di SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal mencapai nilai 70, sehingga apabila terdapat siswa mendapat nilai kurang dari 70 berarti siswa tersebut belum mencapai batas ketuntasan belajar. Penyebab tidak tercapainya hasil belajar yang maksimal, diantaranya metode pembelajaran yang digunakan kurang tepat, pembelajaran yang konvensional, guru kurang kreatifitas dan inovatif dalam melakukan pembelajaran, kurang terlibatnya siswa secara aktif, dan kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran senam keseimbangan yang disebabkan karena pembelajaran yang membosankan dan monoton.

Oleh karena itu, peneliti mencoba melakukan penelitian tindakan kelas yang berkenaan dengan senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas sebagai media pembelajaran. Model pembelajaran yang akan disampaikan diharapkan agar pembelajaran yang berlangsung menjadi menarik dan menyenangkan. Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar pada senam keseimbangan bagi siswa

kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

## 4.2 Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data *numeric* (angka) yang kemudian dianalisis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Adapun data yang diperoleh meliputi hasil unjuk kerja siswa mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dan hasil angket siswa tentang respon siswa terhadap proses pembelajaran di setiap siklusnya.

### 4.2.1 Hasil Penelitian Siklus 1

Siklus 1 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 30 menit) pada tanggal 19 Mei 2012 diikuti 19 siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus 1 diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa setiap ranahnya. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas di setiap ranah.

Tabel 4.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	kurang	cukup	baik	baik sekali	
Siswa melakukan teknik senam keseimbangan	1	3	5	6	4	19
Prosentase (%)	5,26	15,79	26,32	31,58	21,05	100
Siswa melaksanakan serangkaian senam keseimbangan	1	2	5	6	5	19
Prosentase (%)	5,26	10,52	26,32	31,58	26,32	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas dilihat dari ranah kognitif masih kurang maksimal. Prosentase keterampilan siswa dalam melakukan teknik senam keseimbangan hanya sebesar 52,63% atau 10 siswa (31,58% baik dan 21,05% sangat baik). Sedangkan keterampilan siswa dalam melaksanakan serangkaian senam keseimbangan hanya 57,90% atau 11 siswa (31,58% baik dan 26,32% sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas pada ranah kognitif di siklus 1 menurut belum maksimal, walaupun pada saat siswa melaksanakan serangkaian senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas melebihi prosentase 50%.

Tabel 5.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	Kurang	cukup	Baik	baik sekali	
Siswa dapat bekerja sama dengan teman	1	2	5	4	7	19
Prosentase (%)	5,26	10,52	26,32	21,05	36,85	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	1	3	5	6	4	19
Prosentase (%)	5,26	15,79	26,32	31,58	21,05	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	1	2	6	6	4	19
Prosentase (%)	5,26	10,52	31,58	31,58	21,05	100
Siswa melakukan dengan jujur	3	2	3	6	5	19
Prosentase (%)	15,79	10,52	15,79	31,58	26,32	100
Siswa dapat menghargai teman	1	4	6	5	3	19
Prosentase (%)	5,26	21,05	31,58	26,32	15,79	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan menggunakan rel bekas sangat

merespon baik pembelajaran. Walaupun masih terlihat siswa yang kurang merespon, akan tetapi prosentasenya lebih sedikit daripada siswa yang merespon dengan baik.

Tabel 6.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	Kurang	cukup	baik	baik sekali	
Siswa melakukan keseimbangan berjalan lurus	2	4	5	5	3	19
Prosentase (%)	10,52	21,05	26,32	26,32	15,79	100
Siswa melakukan keseimbangan berjalan menyamping	3	2	6	4	4	19
Prosentase (%)	15,79	10,52	31,58	21,05	21,05	100
Siswa melakukan keseimbangan berjalan jinjit	5	4	5	3	2	19
Prosentase (%)	26,32	21,05	26,32	15,79	10,52	100
Siswa melakukan serangkaian senam keseimbangan dengan beban	4	3	4	4	4	19
Prosentase (%)	21,05	15,79	21,05	21,05	21,05	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melaksanakan tehnik dasar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas selama proses pembelajaran berlangsung masih kurang maksimal. Hal ini terlihat dari beberapa prosentase jumlah siswa pada tiap tehnik dasar yang kurang dari 50% penilaian.

Berdasarkan hasil angket respon siswa terhadap pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas, sebagai berikut.

Tabel 7.  
Jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 1

No.	Indikator pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Siswa senang dengan pembelajaran yang dilakukan	12	7
2.	Pembelajaran menarik	15	4
3.	Dengan menggunakan rel bekas, pembelajaran senam keseimbangan mudah dilakukan	17	2
4.	Siswa tidak mengalami kesulitan selama proses pembelajaran	14	5
5.	Siswa dapat memahami teknik dasar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas	16	3
6.	Siswa bersedia mengikuti pembelajaran yang sama	19	0
	Prosentase (%)	81,58	18,42

Sesuai hasil penelitian angket di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas ternyata mendapat tanggapan/respon yang baik. Hal ini ditunjukkan banyaknya siswa yang merespon baik semua pertanyaan yang diberikan sebesar 81,58%.

Adapun kriteria ketuntasan minimum pada materi senam keseimbangan adalah 70, maka hasil ketuntasan belajar siswa yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus 1 secara keseluruhan dari 19 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

Tabel 8.  
Ketuntasan belajar siswa pada siklus 1

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Pra Siklus	19	5	26,32	14	73,68
2	Siklus 1	19	11	57,89	8	42,11

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Terlihat ada peningkatan dari pra siklus ke siklus 1 akan tetapi peneliti belum merasakan peningkatan yang signifikan (berarti), karena hal tersebut belum memenuhi standar nilai rata-rata kelas yang ditentukan sehingga perlu dilanjutkan

perbaikan pada siklus 2. Pada perbaikan siklus 2, metode pembelajaran dengan menggunakan rel bekas yang berada di sekitar sekolah diulang kembali berdasarkan hasil revisi pengamatan observer.

#### 4.2.2 Hasil Penelitian Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 30 menit) pada tanggal 2 Juni 2012 diikuti 19 siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Hasil penelitian siklus 2 diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa setiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas setiap ranah.

Tabel 9.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	kurang	cukup	baik	baik sekali	
Siswa melakukan teknik senam keseimbangan	0	0	5	12	2	19
Prosentase (%)	0	0	26,32	63,16	10,52	100
Siswa melaksanakan serangkaian senam keseimbangan	0	0	2	13	4	19
Prosentase (%)	0	0	10,52	68,43	21,05	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas dilihat dari ranah kognitif sudah maksimal. Prosentase keterampilan siswa dalam melakukan tehnik senam keseimbangan sudah ada peningkatan yang berarti yaitu sebesar 73,68% atau 14 siswa (63,16% baik dan 10,52% sangat baik). Sedangkan keterampilan siswa dalam melaksanakan serangkaian senam keseimbangan

dengan menggunakan rel bekas juga mengalami peningkatan menjadi sebesar 84,48% atau 17 siswa (68,43% baik dan 21,05% sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas pada ranah kognitif di siklus 2 sudah maksimal dan tercapai.

Tabel 10.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	kurang	cukup	Baik	baik sekali	
Siswa dapat bekerja sama dengan teman	0	0	2	10	7	19
Prosentase (%)	0	0	10,52	52,63	36,85	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	0	0	0	11	8	19
Prosentase (%)	0	0	0	57,89	42,11	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	0	0	2	9	8	19
Prosentase (%)	0	0	10,52	47,37	42,11	100
Siswa melakukan dengan jujur	0	0	3	7	9	19
Prosentase (%)	0	0	15,78	36,85	47,37	100
Siswa dapat menghargai teman	0	0	4	5	10	19
Prosentase (%)	0	0	21,05	26,32	52,63	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas sangat merespon baik pembelajaran. Hal ini dapat terlihat tidak ada siswa yang tidak bersemangat, tidak bekerjasama, tidak sportifitas, tidak jujur, dan sangat menghargai teman. Secara keseluruhan siswa sangat senang dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 11.  
Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	sangat kurang	kurang	cukup	Baik	baik sekali	
Siswa melakukan keseimbangan berjalan lurus	0	0	4	9	6	19
Prosentase (%)	0	0	21,05	47,37	31,58	100
Siswa melakukan keseimbangan berjalan menyamping	0	0	3	10	6	19
Prosentase (%)	0	0	15,79	52,63	31,58	100
Siswa melakukan keseimbangan berjalan jinjit	0	0	2	9	8	19
Prosentase (%)	0	0	10,52	47,37	42,11	100
Siswa melakukan serangkaian senam keseimbangan dengan beban	0	0	3	7	9	19
Prosentase (%)	0	0	15,79	36,84	47,37	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melaksanakan tehnik dasar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas selama proses pembelajaran berlangsung ada peningkatan yang berarti, sehingga hasil yang dicapai sudah maksimal. Hal ini terlihat dari prosentase jumlah siswa pada setiap unjuk kerja yang dilakukan siswa yang meningkat.

Berdasarkan hasil angket respon siswa terhadap pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas, sebagai berikut.

Tabel 12.  
Jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 2

No.	Indikator pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Siswa senang dengan pembelajaran yang dilakukan	19	0
2.	Pembelajaran menarik	19	0
3.	Dengan menggunakan rel bekas, pembelajaran senam keseimbangan mudah dilakukan	18	0
4.	Siswa tidak mengalami kesulitan selama proses pembelajaran	19	0
5.	Siswa dapat memahami tehnik dasar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas	19	0
6.	Siswa bersedia mengikuti pembelajaran yang sama	19	0
	Prosentase (%)	100	0

Sesuai hasil penelitian angket di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas ternyata mendapat tanggapan/respon yang sangat baik. Hal ini ditunjukkan banyaknya siswa yang merespon baik semua pertanyaan yang diberikan, yaitu sebesar 100% atau dapat dikatakan bahwa pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas sudah berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Adapun kriteria ketuntasan minimum pada materi senam keseimbangan adalah 70, maka hasil ketuntasan belajar siswa yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus 2 secara keseluruhan dari 19 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

Tabel 13.  
Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Siklus 1	19	11	57,89	8	42,11
2	Siklus 2	19	19	100,00	0	0

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2012

Dari tabel ketuntasan di atas, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2. Sehingga peneliti menyatakan bahwa pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas sudah berhasil.

### 4.3 Pembahasan

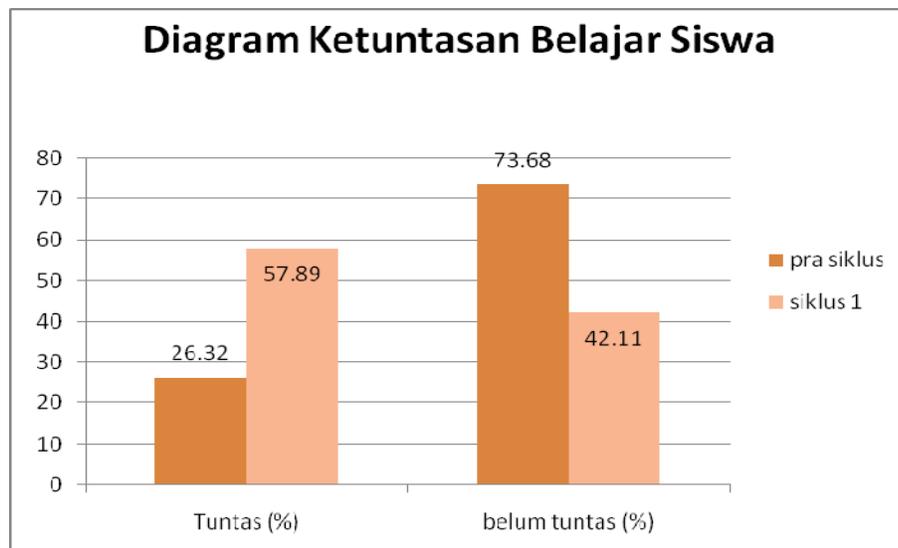
#### 4.3.1 Proses Pembelajaran Siklus 1

Proses pembelajaran siklus 1 yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 30 menit) pada tanggal 19 Mei 2012 diikuti 19 siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal dengan mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Pada kegiatan awal, guru mengkondisikan kelas supaya siswa siap menerima pelajaran, mengabsen kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan, melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, mendemonstrasikan materi inti yang akan disampaikan, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan memberikan motivasi belajar.

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan teknik senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas, guru melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas, gerakan menyamping di atas rel bekas, gerakan berjalan jinjit tanpa beban di atas rel bekas, gerakan berjalan jinjit dengan membawa beban, dan memberikan

kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai. Untuk menutup proses pembelajaran guru memberikan motivasi dan penguatan kepada seluruh siswa sambil memberikan angket respon terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas (pra siklus), yaitu semula 5 siswa atau sebesar 26,32% yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 11 siswa atau 57,89% sudah dinyatakan tuntas belajar. Berikut deskripsi data yang akan ditunjukkan dengan diagram batang.



Gambar 3. Diagram ketuntasan belajar siswa pra siklus ke siklus 1

Hal ini diakibatkan selama proses pembelajaran, siswa tidak terlibat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat tidak sportif selama proses

pembelajaran berlangsung, dan siswa berbincang-bincang dengan teman. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 1 kurang maksimal.

Berdasarkan kekurangan yang diperoleh pada siklus 1, maka peneliti sebagai sumber belajar berkolaborasi untuk melakukan perbaikan pada siklus 2. Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain :

- 1) Proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas diharapkan dapat menarik minat siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran
- 2) Model pembelajaran senam keseimbangan dengan memanfaatkan rel bekas merupakan pembelajaran langsung yang menyenangkan bagi siswa
- 3) Gerakan-gerakan pada pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas merupakan gerakan yang menantang bagi siswa, sehingga siswa berusaha untuk mencoba setiap gerakan.

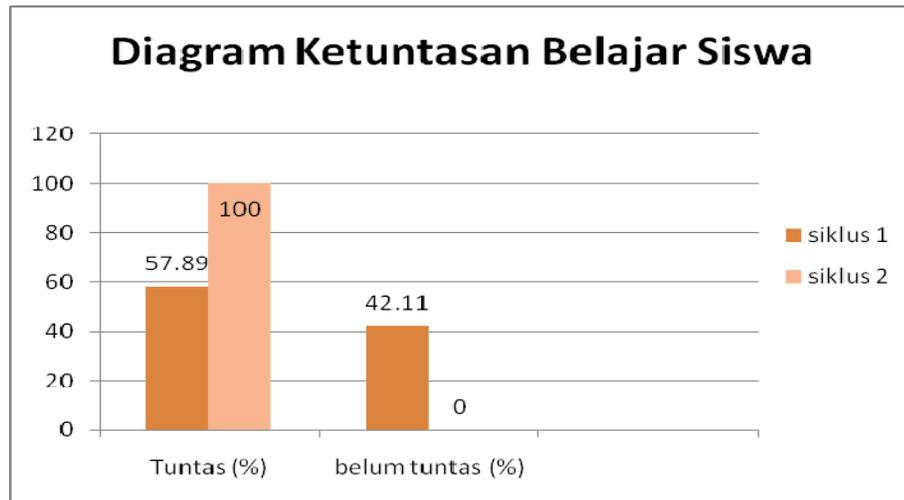
#### **4.3.2 Proses Pembelajaran Siklus 2**

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas tahap 2, peneliti melakukan koordinasi dengan guru pamong sebagai observer. Proses pembelajaran siklus 2 yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 x 30 menit) pada tanggal 2 Juni 2012 diikuti 19 siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal dengan mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah diperbaiki berdasarkan masukan dari pengamat. Pada kegiatan awal, guru mengkondisikan kelas supaya siswa siap menerima pelajaran, mengabsen kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan, melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi

pada kegiatan inti, mendemonstrasikan materi inti yang akan disampaikan, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan memberikan motivasi belajar.

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan tehnik senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas, guru melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas, gerakan menyamping di atas rel bekas, gerakan berjalan jinjit tanpa beban di atas rel bekas, gerakan berjalan jinjit dengan membawa beban, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai. Untuk menutup proses pembelajaran guru memberikan motivasi dan penguatan kepada seluruh siswa sambil memberikan angket respon terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Perbedaan RPP pada siklus 1 dan siklus 2 adalah pada waktu yang diberikan pada kegiatan inti lebih banyak daripada sebelumnya. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat bereksplorasi sendiri terhadap tehnik dasar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas. Sehingga siswa lebih pro aktif terhadap proses pembelajaran.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari siklus 1, yaitu semula 11 siswa atau 57,89 % sudah dinyatakan tuntas meningkat menjadi 19 siswa atau 100% telah dinyatakan tuntas belajar. Berikut deskripsi data yang akan ditunjukkan dengan diagram batang.



Gambar 4. Diagram ketuntasan belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2

Selama proses pembelajaran pada siklus 2, siswa terlihat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat bersemangat, sportif, dan tanggung jawab selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 2 sudah maksimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Keberhasilan peningkatan hasil belajar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas pada siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal sebagai berikut :

- 1) Model pembelajaran yang dilakukan merupakan suatu model pembelajaran yang tergolong baru bagi siswa dan belum pernah didapat sebelumnya sehingga memberi pengalaman baru bagi siswa.
- 2) Pendekatan pembelajaran dengan menggunakan rel bekas merupakan model pembelajaran yang menyenangkan dan benar-benar siswa diajak untuk terlibat aktif selama proses pembelajaran.

- 3) Ketertarikan siswa untuk mengulang kembali model pembelajaran yang sama
- 4) Minat siswa untuk belajar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas bertambah karena siswa menganggap belajar senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas dengan merupakan pembelajaran yang menyenangkan dan menambah wawasan serta pengalaman.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari pengamatan dan unjuk kerja siswa selama proses pembelajaran senam keseimbangan dengan menggunakan rel bekas yang dilakukan dua tahap, yaitu siklus 1 dan siklus 2 disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan rel bekas, ternyata dapat meningkatkan hasil pembelajaran senam keseimbangan. Peningkatan tersebut sangat signifikan dari pra siklus sampai siklus 2. Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada tahap pra siklus ke siklus 1 mengalami perubahan prosentase ketuntasan semula 5 siswa atau sebesar 26,32% mengalami peningkatan menjadi 11 siswa atau 57,89%. Dan dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yang signifikan dari 11 siswa atau 57,89% mengalami perubahan menjadi 100% atau 19 siswa. Sehingga penelitian tindakan kelas ini berhenti pada siklus 2 saja.

Simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut di atas bahwa pendekatan menggunakan rel bekas dapat meningkatkan pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas III SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian di atas, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

- 1) Diharapkan guru selalu mengembangkan media dan model pembelajaran yang lebih berinovatif dan kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran
- 2) Diharapkan guru dapat melakukan penelitian tindakan kelas guna perbaikan kualitas dan kinerja guru dalam rangka untuk meningkatkan hasil belajar siswa

- 3) Sebaiknya guru dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar dapat menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan bagi siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Nurmanto Akhmad. 2009. *Penjas Sebuah Tantangan*. Makalah : Bangkalan
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik*. Univeritas Terbuka : Jakarta.
- Moelyono Wiryo Saputro. 1994. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Pustaka LP Indonesia.
- Priatna Eri. 2008. *Ensiklomini Olahraga, Olahraga Atletik*. CV. Sahabat : Klaten
- Rusli Lutan.2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- \_\_\_\_\_.2003. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- \_\_\_\_\_.2003. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudrajat, Akhmad.2009. *Peran Guru dalam Proses Pendidikan*. Universitas Kuningan : Jakarta
- Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama : Jakarta.
- Theo Riyanto. 2002. *Pembelajaran Sebagai Proses Bimbingan Pribadi*. Gramedia Widiasaran : Jakarta.
- Tim Bina Karya Guru, 2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Erlangga : Jakarta.
- Universitas Semarang. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang*. Semarang : Unnes

# LAMPIRAN

**Lampiran 1**

**Lampiran 2**

**Lampiran 3**

**Lampiran 4**

## Lampiran 5

**DAFTAR NAMA SISWA  
SD NEGERI GUMAYUN 02 KECAMATAN DUKUHWARU  
KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

No.	Nama	P/L
1.	Abdul Aziz	L
2.	Amirtado Romadhoni	L
3.	Charli Ramadani	P
4.	Catur Romadhoni	L
5.	Daffa Dwi Apriliyono	L
6.	Danil Saputra	L
7.	Faras Dwi Lestari	P
8.	Fitri Setiyani	P
9.	Khorunisa	P
10.	Leo Aji Saputra	L
11.	Marcela Indriyani	P
12.	Refliana Dwi Adinda	P
13.	Rusprahara Bayu Mukti	L
14.	Rininda Mutia	P
15.	Rahmawati	P
16.	Salva Rusicha	P
17.	Solekhudin Al Akroni	L
18.	Zulva Chaerul Asman	L
19.	Dimas Prasetyo	L

### Lampiran 6

#### INSTRUMEN PENELITIAN UNJUK KERJA SISWA PADA PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN

Berilah tanda “√” pada kolom yang tersedia dengan skala penilaian :

1. sangat kurang
2. kurang
3. cukup
4. baik
5. sangat baik

No.	Aspek yang dinilai	Aspek yang diamati	Skala penilaian				
			1	2	3	4	5
1.	Kognitif	1. Bagaimana siswa melakukan teknik senam keseimbangan 2. Bagaimana siswa melaksanakan serangkaian senam keseimbangan					
2.	Afektif	3. Siswa menunjukkan kerjasama dengan siswa lain 4. Siswa bersemangat mengikuti pembelajaran 5. Siswa melaksanakan permainan dengan sportifitas 6. Siswa dapat menunjukkan nilai-nilai kejujuran dalam beraktifitas 7. Siswa menunjukkan sikap menghargai teman					
3.	Psikomotorik	8. Keseimbangan berjalan lurus a. Sikap badan b. Posisi kaki c. Posisi tangan 9. Keseimbangan berjalan menyamping					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap badan</li> <li>b. Posisi kaki</li> <li>c. Posisi tangan</li> </ul>				
		<p>10. Keseimbangan berjalan jinjit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap badan</li> <li>b. Posisi kaki</li> <li>c. Posisi tangan</li> </ul>				
		<p>11. Serangkaian senam keseimbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Keseimbangan berjalan lurus dengan beban</li> <li>b. Keseimbangan berjalan menyamping dengan beban</li> <li>c. Keseimbangan berjalan jinjit dengan beban</li> </ul>				

Ahli Pembelajaran,

Peneliti,

**Heriyanto, S.Pd**

NIP. 19670424 198806 1 002

**Ninik Atyaningsih**

NIM. 6102910044

**Lampiran 7**

**ANGKET RESPON SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM  
KESEIMBANGAN DENGAN MENGGUNAKAN REL BEKAS**

Berilah tanda check (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan pilihanmu!

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah kalian senang dengan pembelajaran yang kita lakukan tadi ?		
2.	Apakah pembelajaran tadi menarik ?		
3.	Apakah pembelajaran tadi membuat kamu mudah melakukan senam keseimbangan ?		
4.	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?		
5.	Apakah kalian dapat memahami tehnik dasar senam keseimbangan yang telah dilaksanakan ?		
6.	Apakah kalian bersedia mengikuti pembelajaran seperti ini lagi ?		

## Lampiran 8

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS I

Sekolah	: SD Negeri Gumayun 02
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 3 (Tiga) / 1 (Satu)
Pertemuan Ke	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit
Hari/Tanggal	: Sabtu, 2 Juni 2012

#### Standar Kompetensi

3. Mempraktekan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktekan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta keselamatan, disiplin dan keberanian.

#### I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat membedakan antara lari dan jalan
2. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
3. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan menyamping di atas rel bekas
4. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jinjit tanpa beban di atas rel bekas
5. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jinjit dengan membawa beban (kardus diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas
6. Melatih keberanian dan percaya diri

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*Diliqence*)

Tanggung jawab (*Responsibility*)

Ketelitian (*Carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

## II. Materi Ajar (Materi Pokok) :

Latihan senam dasar keseimbangan

## III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan

## IV. Langkah-langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal

Apersepsi dan Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan
- Membentuk dua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan kelompok perempuan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B. Kegiatan Inti

Ekplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
- Siswa dapat melakukan gerakan menyamping di atas rel bekas

- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jingjit tanpa beban di atas rel bekas
- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban (kardus yang diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas
- Mengetahui gerakan-gerakan senam keseimbangan
- Melatih keberanian
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran, dan
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan

#### Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru :

- Melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
- Melakukan gerakan menyamping di atas rel bekas
- Melakukan gerakan berjalan jingjit tanpa beban di atas rel bekas
- Melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban (kardus diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas

#### 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

#### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan akhir, guru :

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan.

#### V. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 3
- Rel bekas
- Peluit

## VI. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan berjalan lurus</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menyamping</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menjingjit tanpa beban</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban</li> </ul>	Non tes	Tes ketrampilan/ pembuatan soal praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peragaan gerakan berjalan lurus</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menyamping</li> <li>• Peragaan gerakan berjalan jingjit tanpa beban</li> <li>• Peragaan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban</li> </ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

Produk (Hasil Diskusi)

No	Aspek	Kriteria	Skor
	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua benar</li> <li>• Sebagian besar benar</li> <li>• Sebagian kecil benar</li> <li>• Semua salah</li> </ul>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>

**PERFORMASI**

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	• Pengetahuan	4
		• Kadang-kadang Pengetahuan	2
		• Tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	• Aktif Praktek	4
		• Kadang-kadang Aktif	2
		• Tidak Aktif	1
3.	Sikap	• Sikap	4
		• Kadang-kadang Sikap	2
		• Tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1							
2							
3							
4							
5							

Mengetahui,  
Kepala SD N Gumayun 02

Tegal, 19 Mei 2012  
Guru Mapel Penjasorkes

Tarjono, S.Pd.SD  
NIP. 19610210 198201 1 003

Ninik Atyaningsih  
NIM. 6102910044

## Lampiran 9

**DAFTAR HASIL ANGKET SIKLUS 1  
RESPON SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN  
DENGAN MENGGUNAKAN REL BEKAS**

No.	Nama Siswa	Butir pertanyaan					
		1	2	3	4	5	6
1	Abdul Aziz	tidak	tidak	ya	ya	ya	ya
2	Amirtado Romadhoni	ya	ya	ya	ya	tidak	ya
3	Charli Ramadani	ya	ya	ya	tidak	ya	ya
4	Catur Romadhoni	tidak	tidak	ya	ya	ya	ya
5	Daffa Dwi Apriliyono	tidak	tidak	ya	ya	ya	ya
6	Danil Saputra	ya	ya	ya	tidak	ya	ya
7	Faras Dwi Lestari	tidak	ya	ya	ya	ya	ya
8	Fitri Setiyani	ya	ya	ya	ya	tidak	ya
9	Khorunisa	tidak	ya	tidak	ya	ya	ya
10	Leo Aji Saputra	ya	ya	ya	ya	ya	ya
11	Marcela Indriyani	ya	ya	ya	tidak	ya	ya
12	Refliana Dwi Adinda	tidak	ya	ya	ya	ya	ya
13	Rusprahara Bayu Mukti	ya	ya	ya	ya	tidak	ya
14	Rininda Mutia	tidak	tidak	ya	ya	ya	ya
15	Rahmawati	ya	ya	ya	tidak	ya	ya
16	Salva Rusicha	ya	ya	ya	ya	ya	ya
17	Solekhudin Al Akroni	ya	ya	tidak	ya	ya	ya
18	Zulva Chaerul Asman	ya	ya	ya	ya	ya	ya
19	Dimas Prasetyo	ya	ya	ya	tidak	ya	ya
	Jumlah jawaban "ya"	12	15	17	14	16	19
	Jumlah jawaban "tidak"	7	4	2	5	3	0
	Prosentase jwbn "ya"	63	79	89	74	84	100
	Prosentase jwbn "tidak"	37	21	11	26	16	0

## Lampiran 10

## DAFTAR REKAPITULASI HASIL BELAJAR SISWA SIKLUS 1

No.	Nama Siswa	Unjuk Kerja			Jml	Nilai	Ket
		kognitif	psikomtrik	afektif			
1	Abdul Aziz	6	40	16	62	62	TT
2	Amirtado Romadhoni	7	50	20	77	77	T
3	Charli Ramadan	8	45	20	73	73	T
4	Catur Romadhoni	6	40	20	66	66	TT
5	Daffa Dwi Apriliyono	6	45	18	69	69	TT
6	Danil Saputra	7	45	15	67	67	TT
7	Faras Dwi Lestari	8	50	22	80	80	T
8	Fitri Setiyani	7	45	20	72	72	T
9	Khorunisa	6	35	18	59	59	TT
10	Leo Aji Saputra	8	50	22	80	80	T
11	Marcela Indriyani	7	45	20	72	72	T
12	Refliana Dwi Adinda	7	40	16	63	63	TT
13	Rusprahara Bayu Mukti	7	50	20	77	77	T
14	Rininda Mutia	7	50	20	77	77	T
15	Rahmawati	7	40	20	67	67	TT
16	Salva Rusicha	7	40	20	67	67	TT
17	Solekhudin Al Akroni	7	55	22	84	84	T
18	Zulva Chaerul Asman	7	50	18	75	75	T
19	Dimas Prasetyo	7	55	22	84	84	T
Jumlah Tuntas							11
Jumlah Tdk Tuntas							8
Prosentase Tuntas							57.89
Prosentase Tdk Tuntas							42.11

## Lampiran 11

### SARAN DAN KOMENTAR PROSES PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI GUMAYUN 02 KECAMATAN DUKUHWARU KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012

#### A. Saran Untuk Perbaikan Model Pembelajaran

##### Petunjuk :

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

No	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan

#### B. Komentar dan Saran Umum

No	Responden Ahli	Saran
1	Ahli Pembelajaran 1 Tarjono, S.Pd.SD	
2	Ahli Pembelajaran 2 Heriyanto, S.Pd	

##### **Kesimpulan :**

Model pembelajaran senam keseimbangan dalam penjasorkes ini dapat dinyatakan :

- a. Layak untuk digunakan di skala II tanpa revisi
- b. Layak untuk digunakan di skala II dengan revisi sesuai saran
- c. Tidak layak untuk digunakan di skala II

Tegal, .....

Evaluators

(.....)

**Lampiran 12**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS II**

Sekolah : SD Negeri Gumayun 02  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : 3 (Tiga) / 1 (Satu)  
 Pertemuan Ke : 1 (Satu)  
 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 2 Juni 2012

**Standar Kompetensi**

3. Mempraktekan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar**

- 3.1 Mempraktekan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta keselamatan, disiplin dan keberanian.

**I. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat membedakan antara lari dan jalan
2. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
3. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan menyamping di atas rel bekas
4. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jinjit tanpa beban di atas rel bekas
5. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jinjit dengan membawa beban (kardus diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas
6. Melatih keberanian dan percaya diri

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*Diligence*)

Tanggung jawab (*Responsibility*)

Ketelitian (*Carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

## II. Materi Ajar (Materi Pokok) :

Latihan senam dasar keseimbangan

## III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan

## IV. Langkah-langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal

Apersepsi dan Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan
- Membentuk dua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan kelompok perempuan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B. Kegiatan Inti

Ekplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
- Siswa dapat melakukan gerakan menyamping di atas rel bekas

- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jingjit tanpa beban di atas rel bekas
- Siswa dapat melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban (kardus yang diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas
- Mengetahui gerakan-gerakan senam keseimbangan
- Melatih keberanian
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran, dan
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan

#### Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru :

- Melakukan gerakan berjalan lurus di atas rel bekas
- Melakukan gerakan menyamping di atas rel bekas
- Melakukan gerakan berjalan jingjit tanpa beban di atas rel bekas
- Melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban (kardus diisi buku sebagai bahan pemberat) di atas rel bekas

#### 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

#### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan akhir, guru :

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan.

#### V. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 3
- Rel bekas
- Peluit

## VI. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan berjalan lurus</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menyamping</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menjingjit tanpa beban</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban</li> </ul>	Non tes	Tes ketrampilan/ pembuatan soal praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peragakan gerakan berjalan lurus</li> <li>• Melakukan gerakan berjalan menyamping</li> <li>• Peragakan gerakan berjalan jingjit tanpa beban</li> <li>• Peragakan gerakan berjalan jingjit dengan membawa beban</li> </ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

Produk (Hasil Diskusi)

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	Semua benar	4
		Sebagian besar benar	3
		Sebagian kecil benar	2
		Semua salah	1

**PERFORMASI**

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	• Pengetahuan	4
		• Kadang-kadang Pengetahuan	2
		• Tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	• Aktif Praktek	4
		• Kadang-kadang Aktif	2
		• Tidak Aktif	1
3.	Sikap	• Sikap	4
		• Kadang-kadang Sikap	2
		• Tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1							
2							
3							
4							
5							

Mengetahui,  
Kepala SD N Gumayun 02

Tegal, 19 Mei 2012  
Guru Mapel Penjasorkes

Tarjono, S.Pd.SD  
NIP. 19610210 198201 1 003

Ninik Atyaningsih  
NIM. 6102910044

## Lampiran 13

**DAFTAR HASIL ANGKET SIKLUS II  
RESPON SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN  
DENGAN MENGGUNAKAN REL BEKAS**

No.	Nama Siswa	Butir pertanyaan					
		1	2	3	4	5	6
1	Abdul Aziz	ya	ya	ya	ya	ya	ya
2	Amirtado Romadhoni	ya	ya	ya	ya	ya	ya
3	Charli Ramadani	ya	ya	ya	ya	ya	ya
4	Catur Romadhoni	ya	ya	ya	ya	ya	ya
5	Daffa Dwi Apriliyono	ya	ya	ya	ya	ya	ya
6	Danil Saputra	ya	ya	ya	ya	ya	ya
7	Faras Dwi Lestari	ya	ya	ya	ya	ya	ya
8	Fitri Setiyani	ya	ya	ya	ya	ya	ya
9	Khorunisa	ya	ya	ya	ya	ya	ya
10	Leo Aji Saputra	ya	ya	ya	ya	ya	ya
11	Marcela Indriyani	ya	ya	ya	ya	ya	ya
12	Refliana Dwi Adinda	ya	ya	ya	ya	ya	ya
13	Rusprahara Bayu Mukti	ya	ya	ya	ya	ya	ya
14	Rininda Mutia	ya	ya	ya	ya	ya	ya
15	Rahmawati	ya	ya	ya	ya	ya	ya
16	Salva Rusicha	ya	ya	ya	ya	ya	ya
17	Solekhudin Al Akroni	ya	ya	ya	ya	ya	ya
18	Zulva Chaerul Asman	ya	ya	ya	ya	ya	ya
19	Dimas Prasetyo	ya	ya	ya	ya	ya	ya
	Jumlah jawaban "ya"	19	19	19	19	19	19
	Jumlah jawaban "tidak"	0	0	0	0	0	0
	Prosentase jwbn "ya"	100	100	100	100	100	100
	Prosentase jwbn "tidak"	0	0	0	0	0	0

## Lampiran 14

## DAFTAR REKAPITULASI HASIL BELAJAR SISWA SIKLUS II

No.	Nama Siswa	Unjuk Kerja			Jml	Nilai	Ket
		kognitif	psikomtrik	afektif			
1	Abdul Aziz	7	50	20	77	77	T
2	Amirtado Romadhoni	9	52	22	83	83	T
3	Charli Ramadani	8	50	25	83	83	T
4	Catur Romadhoni	8	45	23	76	76	T
5	Daffa Dwi Apriliyono	7	46	20	73	73	T
6	Danil Saputra	8	50	20	78	78	T
7	Faras Dwi Lestari	9	55	23	87	87	T
8	Fitri Setiyani	8	47	22	77	77	T
9	Khorunisa	7	45	20	72	72	T
10	Leo Aji Saputra	8	55	22	85	85	T
11	Marcela Indriyani	7	50	22	79	79	T
12	Refliana Dwi Adinda	8	47	18	73	73	T
13	Rusprahara Bayu Mukti	7	50	23	80	80	T
14	Rininda Mutia	8	50	21	79	79	T
15	Rahmawati	8	45	22	75	75	T
16	Salva Rusicha	8	45	23	76	76	T
17	Solekhudin Al Akroni	9	55	22	86	86	T
18	Zulva Chaerul Asman	8	50	23	81	81	T
19	Dimas Prasetyo	8	55	22	85	85	T
Jumlah Tuntas							19
Jumlah Tdk Tuntas							0
Prosentase Tuntas							100
Prosentase Tdk Tuntas							0

## Lampiran 15

### SARAN DAN KOMENTAR PROSES PEMBELAJARAN SENAM KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI GUMAYUN 02 KECAMATAN DUKUHWARU KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012

#### A. Saran Untuk Perbaikan Model Pembelajaran

**Petunjuk :**

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

No	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan

#### B. Komentar dan Saran Umum

No	Responden Ahli	Saran
1	Ahli Pembelajaran 1 Tarjono, S.Pd.SD	
2	Ahli Pembelajaran 2 Heriyanto, S.Pd	

**Kesimpulan :**

Model pembelajaran senam keseimbangan dalam penjasorkes ini dapat dinyatakan :

- d. Layak untuk digunakan di skala II tanpa revisi
- e. Layak untuk digunakan di skala II dengan revisi sesuai saran
- f. Tidak layak untuk digunakan di skala II

Tegal, .....

Evaluators

(.....)

Lampiran 16

**DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN**



Profil Sekolah SD Negeri Gumayun 02 Kecamatan Dukuwaru Kabupaten Tegal



K  
o  
n

disi Sekolah



Ahli

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ( Supriyono S.Pd.M.Or )



Ahli

Pembelajaran Jasmani dan Kesehatan ( Heriyanto S.Pd )

**KEGIATAN AWAL PEMBELAJARAN SIKLUS 1**



sedang menjelaskan materi



an pemanasan

**MENDEMONSTRASIKAN MATERI INTI SIKLUS 1**



Guru

mendemontrasikan gerakan berjalan lurus



Guru mendemontrasikan gerakan berjalan menyamping

**KEGIATAN INTI SIKLUS 1**



a

sedang melakukan gerakan berjalan lurus



w

a sedang melakukan gerakan berjalan menyamping



Siswa sedang melakukan gerakan berjalan jinjit tanpa beban



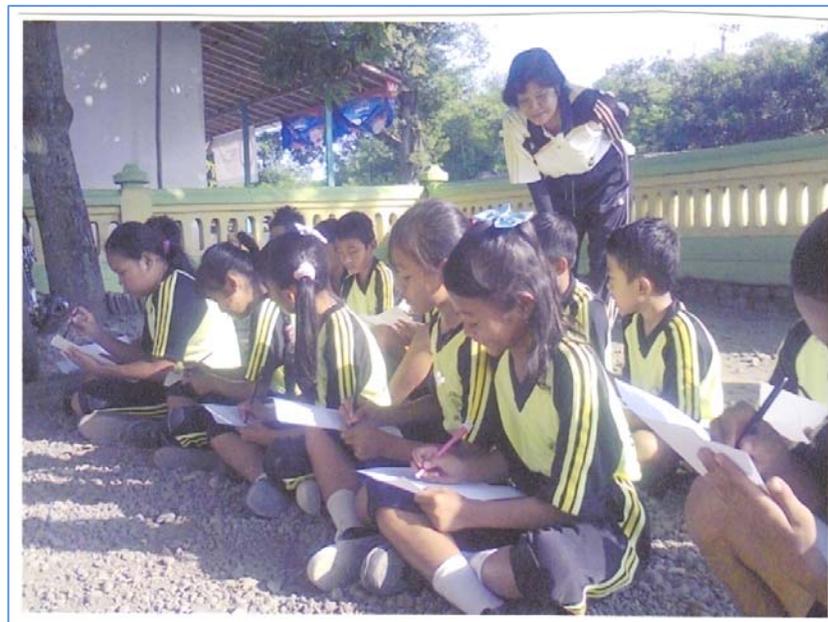
w

a sedang melakukan gerakan berjalan jinjit membawa beban kardus

**KEGIATAN AKHIR SIKLUS 1**

a

jawab materi yang telah dilakukan / diajarkan



a

sedang melakukan pengisian angket respon terhadap pembelajaran yang telah dilakukan

