



**MODEL PENGEMBANGAN KELINCAHAN GERAK DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 07
PURWOHARJO KECAMATAN COMAL KABUPATEN
PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

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

Oleh

Dimas Yulianto
6101408025

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

SARI

Dimas Yulianto. 2013 “*Model Pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013*” Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd., Pembimbing Pendamping Supriyono, S.Pd., M.Or.

Permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimanakah model pengembangan kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal?” Tujuannya untuk mengetahui model pengembangan kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal.

Model pengembangan ini adalah pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan untuk meningkatkan kelincahan gerak anak yang meliputi: 1) penelitian dan pengumpulan informasi awal; 2) penelitian pendahuluan; 3) perencanaan; 4) pengembangan format produk awal; 5) pembuatan produk model pengembangan; 6) ujicoba produk awal; 7) Revisi produk awal; 8) uji coba lapangan; 9) revisi produk akhir; 10) hasil akhir model pembelajaran dan 11) desiminasi dan implementasi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal yang berjumlah 40 anak. Kegiatan penelitian meliputi 1) lari bolak-balik dengan dengan memindahkan bola di pematang sawah dengan jarak \pm 10 meter, diantara dua pematang ada parit / sier, 2) lari berbelok di pematang sawah, lurus kemudian membelok ke kiri atau ke kanan, dengan jarak 10 meter, 3) lari dengan melompati kardus yang ada di pematang / galengan sawah dan 4) meniti melewati parit yang ada di sekitar galengan. Instrumen pengembangan ini menggunakan alat yang berupa daftar cek (*checklists*) yang dikembangkan sendiri. Analisis data secara kuantitatif dengan teknik statistik dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian dengan model pengembangan pada siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 memiliki kelincahan gerak yang baik sekali. Hal ini sesuai dengan salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Dengan kelincahan gerak yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik.

Simpulan menunjukkan bahwa kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat meningkatkan proses pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal dalam kategori baik sekali. Saran penelitian ini bahwa produk ini bisa dipakai untuk pembelajaran kelincahan gerak; guru penjas diharapkan dapat membuat model pengembangan pembelajaran yang lain untuk meningkatkan kelincahan gerak peserta didik; bagi guru yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kelincahan gerak, produk ini dapat dijadikan solusinya.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Dimas Yulianto

NIM : 6101408025

Program Studi : S-1/ Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekereasi

Judul Skripsi : Model Pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013”

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

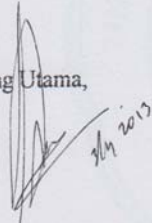
Semarang, Maret 2013

Dimas Yulianto

PERSETUJUAN PEMBIMBING

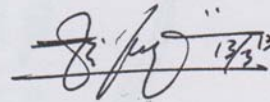
Telah disetujui Pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Tim Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi.

Pembimbing Utama,



Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 19600429 198601 1 001

Pembimbing Pendamping,



Suprivono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19720127 199802 1 001

Mengesahkan

Ketua Jurusan PIKR



Drs. Mugivo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

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

Hari : Senin

Tanggal : 17 Juni 2013

Panitia Ujian



Ketua Panitia,

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



Sekretaris,

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. **Dr. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.**
NIP. 19651020 199103 1 002

(Ketua)

2. **Dr. Tri Nurharsono, M.Pd.**
NIP. 19600429 198601 1 001

(Anggota)

3. **Supriyono, S.Pd., M.Or.**
NIP. 19720127 199802 1 001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ “Bahayanya Ilmu itu ada dua, yaitu lupa dan menyia-nyiakan ilmu. Termasuk menyia-nyiakan ilmu ialah membicarakannya dengan orang yang bukan ahlinya”. (HR. Ibnu Abi Syaibah)
- ❖ “Ilmu itu dapat menggerakkan orang yang rendah pada kemuliaan, sedangkan bodoh itu dapat menurunkan, merendahkan pemuda yang tegak” (Mutiara Syair)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tua tercinta, kakakku tersayang, dan
Teman-teman seperjuangan, dan Almamater
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Semarang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul “Model Pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemasang Tahun 2012/2013”.

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes, atas bimbingan dan arahnya.
4. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Supriyono, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.
7. Kepala SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemasang.

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

Semarang, Februari 2013



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Pengembangan.....	6
1.4 Spesifikasi Produk.....	6
1.5 Pentingnya Pengembangan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	8
2.2 Kerangka Berpikir	31

BAB III METODE PENGEMBANGAN	
3.1 Model Pengembangan	33
3.2 Prosedur Pengembangan	35
3.3 Analisis Kebutuhan	36
3.4 Pembuatan Produk Awal	36
3.5 Uji Coba Produk	37
3.6 Desain Uji Coba	38
3.7 Cetak Biru Produk	40
3.8 Jenis Data	44
3.9 Instrumen Pengumpulan Data	44
3.10 Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	
4.1 Hasil Data Uji Coba	45
4.2 Penyajian Data Hasil Skala Kecil	52
4.3 Hasil Analisis Data Skala Kecil	59
4.4 Revisi Produk	59
4.5 Penyajian Data Hasil Skala Besar	60
4.6 Hasil Analisis Data Skala Besar	67
4.7 Prototipe Produk	68
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian Prototipe Produk	70
5.2 Saran Pemanfaatan	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Model Pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang	43
4.2	Evaluasi Teman Sejawat	47
4.3	Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Kecil.....	48
4.4	Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Besar.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Desain Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola	35
3.2	Desain Lari Berbelok ke Kanan di Pematang Sawah	35
3.3	Desain lari Berbelok ke Kiri di Pematang Sawah	36
3.4	Desain lari Melompati Kardus di Pematang Sawah	37
3.5	Desain Lari Zig-Zag Melewati Kardus di Pematang Sawah	38
4.1	Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola	44
4.2	Lari Lurus Berbelok ke Kanan	44
4.3	Lari Lurus Berbelok Ke Kiri	45
4.4	Lari Melompati Kardus	45
4.5	Lari Zig – Zag Melewati Kardus di Pematang Sawah.....	46



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil	49
4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok ke Kanan	51
4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok Ke Kiri	52
4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Melompati Kardus	53
4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Bambu di Saluran Irigasi.....	55
4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil	57
4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok Ke Kanan	59
4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok Ke Kiri	60
4.9 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Melompati Kardus	61
4.10 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Zig – Zag Melewati Kardus	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Penetapan Dosen Pembimbing	70
2	Surat Rekomendasi Penelitian	71
3	Surat Ijin Penelitian	72
4	Surat Keterangan Penelitian	73
5	Lembar Penilaian Skala Kecil.....	74
6	Lembar Penilaian Skala Besar	79
7	Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan olahraga merupakan salah satu bentuk dari bentuk-bentuk pendidikan secara umum. Dalam proses pendidikan dan pencapaian tujuan-tujuan pendidikan, olahraga memegang peranan penting karena satu-satunya materi pendidikan yang dapat secara langsung mengembangkan dan membina fisik sehat dan kuat. Manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan antara jasmani dan rohani. Pandangan tersebut mengarahkan bahwa pelaksanaan pendidikan haruslah ditujukan kepada manusia yang merupakan satu kesatuan tersebut. Sehingga pendidikan olahraga merupakan unsur mutlak penting yang harus diperhatikan, karena sebagai faktor penentu keberhasilan pencapaian pendidikan itu sendiri (Aip Sarifudin dan Muhadi, 1993: 1).

Tujuan umum pendidikan jasmani SD adalah memacu pada pertumbuhan jasmani, mental, emosional dan sosial selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai sikap, dan kebiasaan hidup sehat (Aip Sarifudin dan Muhadi, 1993: 5). Menurut Jackson dalam Yusuf Adi Sasmita (1989: 30) pendidikan jasmani ada kemungkinan untuk mencakup keterampilan yang berkenaan dengan keterampilan olahraga, keterampilan acrobat dan lain sebagainya. Untuk melakukan hal tersebut harus menguasai gerak dasar yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari seperti berjalan, duduk, mendorong, mengangkat dan keterampilan gerak yang digunakan

dalam bekerja, berolahraga dalam waktu luang, dalam pekerjaan rumah atau bidang kehidupan lainnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan, 2003: 15).

Kelincahan gerak adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kelincahan gerak merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat untuk melakukannya (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 39).

Pembinaan kelincahan gerak sudah termasuk dan tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Penerapan pola hidup sehat bagi pelajar dimulai dengan adanya pembinaan hidup sehat yang dapat dipercaya melalui proses pendidikan. Sehingga kualitas fisik yang meliputi status gizi, peningkatan status kesehatan dan kesegaran jasmani juga harus dilakukan

melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Ini semua ditempuh melalui pembinaan kesegaran jasmani serta pengembangannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat.

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pengembangan.

Ditengarai bahwa guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian potensi peserta didik akan tidak berkembang secara optimal pada dasarnya, dan pada akhirnya kurang optimal pula dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga ke depan.

Pengembangan model pengembangan penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini,

pengembangan model pengembangan penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pengembangan yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Lingkungan fisik luar sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, walaupun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Para guru lupa bahwa lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pengembangan akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Secara geografis SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang letaknya di lingkungan persawahan. Sebelah kanan pemukiman, sebelah kiri, depan dan belakang sawah. SD Negeri 07 Purwoharjo mempunyai halaman cukup untuk olahraga, jumlah siswa seluruhnya \pm 262 anak. Melihat kondisi tersebut peneliti bermaksud memberdayakan lingkungan persawahan

sebagai sarana penelitian, karena lingkungan persawahan yang paling dekat dengan sekolah. Melalui penelitian ini bisa memberi wawasan pada anak bahwa pendidikan penjasorkes tidak hanya dilakukan di halaman sekolah ataupun lapangan, tetapi di lingkungan persawahan juga bisa dipergunakan sebagai proses belajar mengajar. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah anak lebih menyukai mata pelajaran penjasorkes, karena pembelajaran yang variatif tidak hanya di halaman sekolah saja sehingga tidak monoton.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pengembangan penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Model pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013”.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimanakah model pengembangan kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013?”

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pengembangan kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013

1.4 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini yaitu berupamodel pembelajaran pada permainan kelincahan dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotorik) secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjasorkes serta kebugaran jasmani dapat terwujud, serta dapat mengatasi kesulitan dalam pengajaran kelincahan.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis di bidang pembelajaran kelincahan untuk siswa sekolah dasar, para guru masih menerapkan pembelajaran kelincahan konvensional. Pembelajaran konvensional yang dimaksud adalah pembelajaran kelincahan dengan aturan dan langkah-langkah yang telah berlaku umum di lingkungan penjasorkes dan seharusnya berlaku untuk orang dewasa. Pembelajaran tersebut menuntut tersedianya fasilitas baku yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Dalam pembelajaran kelincahan yang menjadi fokus kajian penulis, siswa dan guru memerlukan fasilitas lapangan dan rintangan

berupa palang pembatas yang memenuhi kaidah-kaidah tersebut.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa hanya sedikit sekolah yang berkesempatan mengakses fasilitas tersebut. Guru sering menemui masalah berupa sempitnya lahan untuk bermain dan bahkan tidak tersedianya rintangan berupa palang pembatas yang memenuhi standar. Akibatnya, pembelajaran yang dilakukan tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Sementara itu, lingkungan di sekitar sekolah merupakan sumber belajar yang cukup potensial untuk digunakan dalam pembelajaran. Dalam hal ini, penulis mengkaji lingkungan persawahan sebagai alternatif sumber belajar yang menyenangkan bagi siswa sekolah dasar dalam pembelajaran kelincahan.

Guna memenuhi kebutuhan tersebut dan dengan mempertimbangkan potensi lingkungan persawahan yang cukup besar, pengembangan model pembelajaran kelincahan sangat penting untuk dilakukan guna menghasilkan inovasi pembelajaran kelincahan yang dapat menyesuaikan kondisi anak dan fasilitas, serta dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan efektif. Mengingat pentingnya pengembangan pembelajaran tersebut, penulis mencoba melakukan pengembangan pembelajaran kelincahan di lingkungan persawahan. Pengembangan tersebut diharapkan dapat mengatasi masalah keterbatasan fasilitas dan meningkatkan kualitas pembelajaran kelincahan bagi siswa sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

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

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

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

gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai

yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006)

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

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

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

2.1.2 Hakikat Belajar Keterampilan Gerak

Pendidikan jasmani mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Dalam aplikasinya, gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk latihan-latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih. Belajar adalah kecenderungan perubahan tingkah laku yang relatif permanen yang merupakan hasil dari berbuat yang berulang-ulang.

Menurut Singer (1980:9) dinyatakan bahwa “belajar adalah perubahan yang relatif stabil pada perilaku yang merupakan hasil dari latihan atau pengalaman”. Gagne (1985:12) berpendapat bahwa “perubahan perilaku sebagai hasil belajar dapat dibedakan atas lima kategori yaitu : keterampilan intelektual, informasi verbal, kognitif, sikap dan keterampilan motorik”. Lebih lanjut dikemukakan bahwa keterampilan intelektual maksudnya adalah suatu kemampuan yang

membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga ia dapat mengklasifikasi, mengidentifikasi, mendemonstrasikan, serta dapat menggeneralisasikan suatu gejala. Strategi kognitif adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Yang dimaksud dengan informasi verbal adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan bahasa lisan maupun tulisan dalam mengungkapkan suatu masalah; sikap maksudnya adalah suatu kecenderungan dalam menerima dan menolak suatu objek, misalnya sikap seseorang terhadap olahraga akan menjadi lebih positif atau lebih negatif setelah orang tersebut belajar keterampilan olahraga. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerakan secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar.

Menurut Romizoowski (1981) hasil belajar seseorang dapat juga dibedakan menjadi dua bentuk yaitu pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan berkenaan dengan informasi yang tersimpan dalam otak setelah mereka mengalami proses belajar, dan tingkat penguasaan suatu pengetahuan yang dicapai dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Keterampilan berkenaan dengan tindakan seseorang, baik tindakan intelek maupun tindakan fisik, dalam mencapai suatu tujuan sebagai akibat dari proses belajar. Keterampilan dibagi menjadi empat jenis yaitu keterampilan kognitif, keterampilan reaktif, keterampilan motorik dan keterampilan interaktif. Keterampilan reaktif berkenaan dengan tingkah laku seseorang dalam menghadapi sesuatu, sedang keterampilan interaktif berkenaan

dengan tingkah laku seseorang dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu situasi.

Unsur kelelahan yang sering muncul dalam kegiatan latihan merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat keterampilan gerak, akibat lambatnya pemulihan terhadap otot yang melakukan kegiatan. Di samping faktor strategi mengajar seperti strategi yang digunakan tanpa melihat karakteristik siswa, dapat menjadi gangguan dalam penguasaan keterampilan gerak yang telah dicapai. Misalnya strategi mengajar lompat raihan yang waktunya banyak digunakan oleh guru untuk menjelaskan dan memperagakan gerakan dibandingkan dengan menggunakan strategi mengajar lompat tanpa awalan.

Proses terbentuknya keterampilan gerak tidak terjadi secara otomatis atau secara mendadak, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerak yang dilakukan. Oleh karena itu keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Jadi belajar keterampilan gerak merupakan kegiatan belajar yang berlangsung melalui respon fisik yang dapat diamati secara langsung. Pengembangan suatu keterampilan gerak sampai ke tingkat gerak yang otomatis, merupakan suatu proses yang panjang.

Dengan pola gerak dasar yang berbeda, maka belajar keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga akan berbeda, tergantung kepada kekhususan keterampilan gerak yang dibutuhkan. Dalam olahraga cabang atletik nomor lompat pada umumnya mengutamakan dominasi kerja dari power otot tungkai,

karena gerak melompat merupakan gerak melepaskan diri dari permukaan tanah. Untuk dapat melakukan tolakan dengan kuat pada saat melompat diperlukan power otot tungkai. Demikian juga dalam lompat jauh, power otot tungkai sangat diperlukan saat melakukan tolakan pada balok tumpuan. Oleh karena itu power otot tungkai merupakan salah satu faktor penting untuk mencapai jauhnya lompatan.

2.1.3 Pengertian Kesegaran Jasmani

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

Menurut Soegiyono, (1992:6) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran / bahaya yang mungkin timbul. Orang yang tidak fit tidak mampu melaksanakannya. Ditinjau dari segi faal (sosiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut

Ismaryati dan Sarwono (2009: 39) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa terasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

2.1.4.1 Makanan dan Gizi

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

2.1.4.2 Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi sel. Protein selain berfungsi sebagai zat pembangun, juga berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, mengganti sel-sel yang rusak dan aus terpakai, zat pengatur, dan juga protein sebagai sumber energi. Sumber protein dari nabati dan hewani.

2.1.4.3 Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen dan oksigen yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. Lemak dalam tubuh berfungsi untuk cadangan tenaga, bantalan organ-organ tubuh tertentu, memberikan fikasi organ tersebut seperti biji mata dan

ginjal, isolasi sehingga panas tubuh tidak banyak keluar, mempertahankan tubuh dari gangguan-gangguan luar seperti pukulan atau bahan-bahan berbahaya seperti zat kimia yang dapat merusak jaringan otot dan memberikan garis-garis bentuk tubuh yang baik.

2.1.4.4 Karbohidrat

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

2.1.4.5 Garam-garam Mineral

Sekitar 4% dari tubuh manusia terdiri atas mineral, secara umum mineral digunakan tubuh untuk : membangun jaringan tulang, mengatur tekanan osmose dalam tubuh, memberikan elektrolit untuk keperluan-keperluan otot-otot dan syaraf, dan membuat berbagai enzim.

2.1.4.6 Vitamin

Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin yang larut dalam air. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimia di dalam tubuh. Suatu enzim terdiri atas komponen protein yang dihasilkan oleh sel dan disebut opoenzim. Apoenzim ketika disintesis tidak mempunyai aktifitas; baru menjadi aktif bila

telah berkonjugasi dengan komponen non-protein yang disebut ko-enzim. Ko-enzim inipun dibuat didalam tubuh dan mengandung komponen yang disebut vitamin. (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 29).

2.1.4.7 Air

Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Air terdapat disemua jaringan tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan kurang lebih 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%. Air didalam tubuh berfungsi sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan makanan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat disebar melalui dinding usus dan sebaliknya, dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru, kulit, ginjal maupun usus. Selain itu juga berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan ke seluruh bagian tubuh (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 30).

2.1.4.8 Faktor Tidur dan Istirahat

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

2.1.4.9 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar

kesegaran jasmani tetap terjaga dengan cara:

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

2.1.4.10 Faktor Lingkungan

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

2.1.4.11 Faktor Latihan dan Olahraga

Anak-anak dan para remaja mungkin dapat menjadi lebih aktif secara jasmaniah, karena dipengaruhi oleh salah satu atau lebih dari empat kegiatan berikut ini. Pertama adanya kesempatan mengikuti beberapa pertandingan olahraga atau latihan-latihan fisik. Kedua melalui bermain dan kegiatan rekreasi, seperti olahraga sekolah selama istirahat, olahraga petualangan dan sebagainya. Ketiga beberapa anak dan para remaja melakukan latihan seperti dalam kelompok-kelompok fitnes (kebugaran jasmani) dan senam aerobik. Keempat kegiatan jasmani lainnya secara pribadi, seperti jalan kaki atau bersepeda pulang pergi ke sekolah (Rusli Ibrahim, M.a, 2002: 11).

2.1.5 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai

kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetic, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A., 1986:198).

M. Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsinia Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerak tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh

seorang atlet relative konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A., 1986:199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985:33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982:93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak,

kemampuan memaanuver system motorik atau deksteritas. Harsono (1988:172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) adalah:

2.1.6.1 Tipe Tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan masa dikalikan kecepatan.

Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2.1.6.2 Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

2.1.6.3 Jenis Kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

2.1.6.4 Berat Badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

2.1.6.5 Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak timbul.

2.1.7 Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu:

2.1.7.1 Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha

untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali lari bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Dan kalau keletihan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1988:172).

2.1.7.2 Lari Zig-Zag (*zig-zag run*)

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988:172).

2.1.7.3 *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*. Dengan kedua tangan bersandar di lantai. Lemparan kedua kaki ke depan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin (Harsono, 1988:173).

2.1.7.4 Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara

melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1998:173).

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti:

2.1.7.5 Dot drill

Di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inchi (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

2.1.7.6 Tree Corner drill

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

2.1.7.7 Down the-line drill

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. Atlet lari menuju garis dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988:173).

Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi guru adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

2.1.8 Hakikat Belajar

Banyak tokoh yang mendefinisikan tentang pengertian belajar, diantaranya Hamalik (2010: 27) yang menyatakan “Belajar adalah suatu proses atau kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan”. Sedangkan menurut Djamarah dan Aswan Zain (2006: 10) menyatakan “Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya tujuan kegiatan adalah perubahan perilaku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi”.

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

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

Secara umum tujuan belajar dapat dijabarkan dalam beberapa aspek diantaranya adalah:

- 1) Tujuan belajar adalah sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan perbuatan belajar, yang umumnya meliputi pengetahuan,

keterampilan dan sikap-sikap baru yang diharapkan tercapai oleh siswa.

- 2) Tujuan belajar adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsungnya proses belajar.
- 3) Tujuan belajar merupakan cara yang akurat untuk menentukan hasil pembelajaran.
- 4) Tujuan pembelajaran (*instructional goals*) dan tujuan belajar (*learning objectives*) berbeda, namun berhubungan erat antara satu dengan yang lainnya (Hamalik, 2005: 73).

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

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

2.1.9 Hasil Belajar

Menurut Agus Suprijono (2010: 5) “Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Untuk mengukur sampai dimana taraf penguasaan murid terhadap materi atau bahan pendidikan yang telah diberikan maka harus dilakukan evaluasi. Evaluasi dalam hal ini juga dimaksudkan untuk menentukan nilai atau prestasi para peserta didik selama mengikuti pelajaran untuk selanjutnya sebagai bahan pengisian raport. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 294) “Untuk memperbaiki proses pengajaran yang akan dilaksanakan lain waktu, guru perlu mengetahui seberapa tinggi tingkat pencapaian dari tugas yang telah dikerjakan selama kurun waktu tertentu”.

Lembaga pendidikan manapun baik sekolah maupun lembaga lainnya tidak mungkin dapat dilaksanakan dengan baik tanpa adanya penilaian (evaluasi) atas hasil belajar mengajar. Oleh karenanya Oemar Hamalik (2005: 156) mendefinisikan “Evaluasi merupakan upaya untuk mengetahui berapa banyak hal-hal telah dimiliki oleh siswa dari hal-hal yang telah diajarkan oleh guru”. Dipandang dari aspek belajar, prestasi merupakan respon-respon yang diberikan siswa terhadap sikap stimulus yang diberikan guru, orang tua dan masyarakat. Respon-respon tersebut diberikan dari waktu ke waktu berakumulasi, kemudian akhirnya mengkristal dalam pribadi siswa, baik di sengaja ataupun tidak disengaja. Selanjutnya terealisasi dalam keabstrakan dan kekonkritan, tetapi banyak orang melihat dari segi kognitifnya yaitu yang ada dalam buku raport yaitu buku penilaian yang diberikan sekolah kepada siswa setiap periode tertentu.

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

Perbuatan belajar merupakan perbuatan yang disengaja dilakukan untuk mencapai hasil. Proses belajar ini dihayati oleh masing-masing pribadi yang berbeda-beda. Ada yang dapat belajar dengan mudah dan cepat akan tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam belajar dan membutuhkan waktu yang lama untuk memahami pelajaran. Muhibin Syah (2008: 145–154) membedakan 3 (tiga) macam faktor belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu: 1) Faktor Internal, 2) Faktor Eksternal, 3) Faktor Pendekatan Belajar.

- 1) Faktor Internal yaitu faktor yang berasal dari dirinya sendiri yang meliputi (1) kecerdasan dan inteligensi, keberhasilan anak dalam belajar juga dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, dengan demikian disamping kematangan tingkat kecerdasan atau intelegensi juga ikut mempengaruhi perkembangan anak dalam belajar; (2) Sikap siswa, sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relative tetap terhadap objek orang, barang dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif; (3) minat siswa, minat

(*interest*) berarti kecenderungan dan keairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu; (4) motivasi siswa, motivasi merupakan pendorong untuk melakukan sesuatu, karena tidak mungkin seseorang berusaha mempelajari sesuatu jika tidak mengetahui betapa penting dan faedahnya hasil yang akan dicapai dari belajar itu sendiri.

- 2) Faktor Eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar dirinya sendiri, yang meliputi (1) Lingkungan Sosial yang meliputi (a) para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa; (b) masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa; (c) sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga dan demografi keluarga; (2) Lingkungan Nonsosial yang meliputi (a) gedung sekolah dan letaknya; (b) rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya; (c) alat-alat belajar; (d) keadaan cuaca; (e) waktu belajar yang digunakan.
- 3) Faktor Pendekatan Belajar merupakan strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.

Menurut Djamarah dan Aswan Zain (2006: 109-118) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah: (1) Tujuan adalah pedoman sekaligus sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Kepastian dari perjalanan proses belajar mengajar berpangkal tolak dari jelas

tidaknya perumusan tujuan pengajaran. Tercapainya tujuan sama halnya keberhasilan pengajaran; (2) Guru yang bukan berlatar belakang pendidikan keguruan dan ditambah tidak berpengalaman mengajar, akan banyak menemukan masalah di kelas; (3) Anak Didik yang menyenangi pelajaran tertentu dan kurang menyenangi pelajaran yang lain adalah perilaku anak yang bermula dari sikap mereka karena minat yang berlainan. Hal ini mempengaruhi kegiatan belajar anak; (4) Kegiatan Pengajaran, strategi penggunaan metode mengajar amat menentukan kualitas hasil belajar mengajar. Hasil pengajaran yang berkualitas dari penggunaan metode ceramah tidak sama dengan hasil pengajaran yang dihasilkan dari penggunaan metode tanya jawab atau diskusi; (5) Bahan dan Alat Evaluasi, biasanya bahan pelajaran sudah dikemas dalam bentuk buku paket untuk dikonsumsi anak didik. Semua bahan yang telah diprogramkan harus selesai dalam jangka waktu tertentu dan dijadikan sebagai bahan untuk soal evaluasi; (6) Suasana Evaluasi, pelaksanaan evaluasi biasanya dilaksanakan di dalam kelas, besar kecilnya jumlah anak didik yang dikumpulkan di dalam kelas akan mempengaruhi suasana kelas.

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

2.2 Kerangka Berpikir

Modifikasi pembelajaran membekali siswa memperoleh pemahaman diri, wawasan, bertindak kreatif, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Motivasi belajar adalah keadaan dalam diri individu atau siswa yang mendorong individu atau siswa tersebut melakukan belajar. Sedangkan motivasi belajar akan ada jika dalam kegiatan belajar siswa memahami belajar yang baik setelah melalui suatu pendidikan atau latihan.

Bila motivasi belajar tersebut dapat ditimbulkan dari luar, dalam hal ini dari guru, maka guru dapat meningkatkan motivasi belajar dengan modifikasi pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Dengan demikian modifikasi pembelajaran kelincahan gerak di lingkungan persawahan diduga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Berdasarkan kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, peserta didik diharapkan mampu melakukan berbagai macam kelincahan. Idealnya, lingkungan belajar harus memenuhi standar kelayakan dalam mendukung proses pembelajaran. Namun, situasi di lapangan tidak selalu mampu memenuhi kriteria tersebut, sehingga diperlukan upaya pengembangan model pembelajaran kelincahan yang disesuaikan dengan kapasitas lingkungan belajar yang terjangkau oleh peserta didik dan mendukung proses pembelajaran.

Lingkungan persawahan merupakan sumber daya yang potensial sebagai sumber belajar. Anak-anak pedesaan terbiasa menggunakan lingkungan persawahan sebagai tempat bermain. Potensi tersebut dapat digunakan dalam

mengembangkan model pembelajaran kelincahan gerak. Melalui desain unsur-unsur aktivitas permainan yang memenuhi kaidah pelaksanaan pembelajaran kelincahan gerak, diharapkan dapat dihasilkan model pembelajaran yang terjangkau dan menyenangkan bagi peserta didik sehingga dapat meningkatkan aktivitas dan motivasi untuk melakukan latihan kelincahan gerak.



BAB III

METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan

Menurut Borg dan Gall dalam Punaji Setyosari (2010: 215), penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian pengembangan adalah suatu proses yang banyak digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran, yang pada dasarnya prosedur penelitian pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: mengembangkan produk dan menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut validasi.

Langkah-langkah umum yang harus diikuti untuk menghasilkan produk, sebagaimana siklus penelitian dan pengembangan yang seharusnya. Dalam hal pengembangan produk salah satunya adalah menghasilkan produk untuk pembelajaran penjasorkes disekolah, adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

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

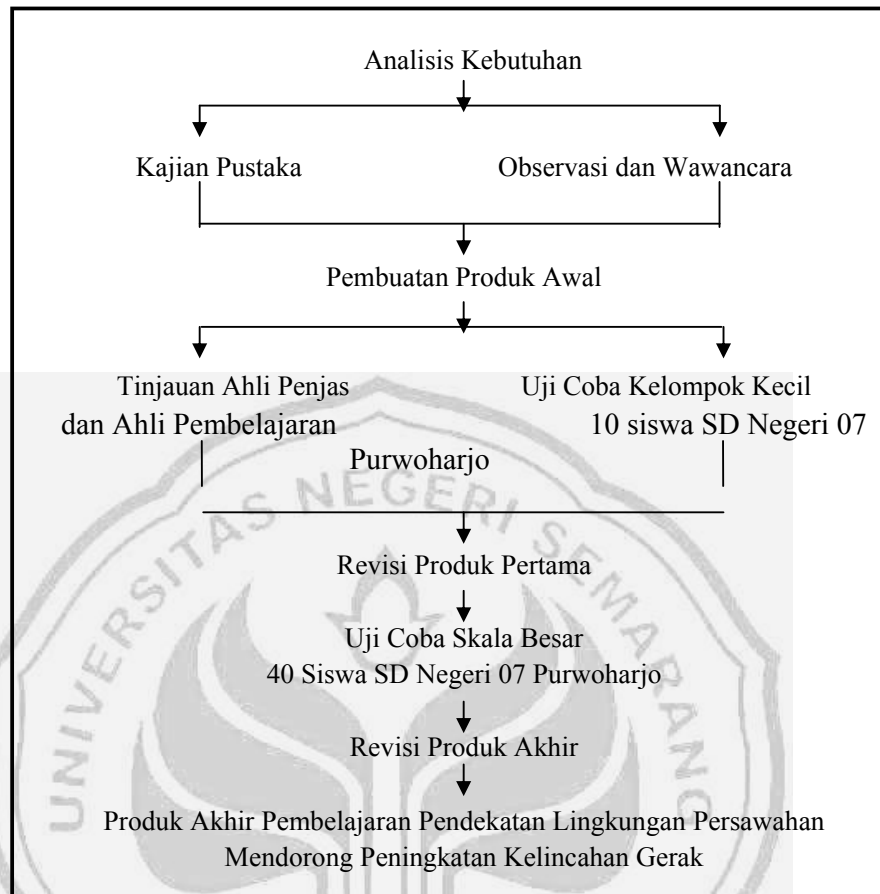
3. Perencanaan, yang mencakup merumuskan kemampuan, merumuskan tujuan khusus untuk menentukan urutan bahan, dan uji coba skala kecil.
4. Pengembangan format produk awal, yang mencakup penyiapan bahan-bahan pembelajaran, handbooks, dan alat evaluasi.
5. Berdasarkan analisis kebutuhan, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pengembangan pendekatan lingkungan persawahan sesuai materi yang didasarkan pada kajian teori.
6. Uji coba produk awal yang akan di evaluasi oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga (gunakan dosen yang relevan dengan materi yang diteliti atau bisa menggunakan salah satu dosen pembimbing yang ahli dibidangnya), dan dua orang ahli pembelajaran (gunakan guru yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup). Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya lakukan uji coba skala kecil (gunakan siswa dengan jumlah secukupnya sesuai kebutuhan materi), dengan menggunakan data hasil wawancara, observasi, dan pengamatan yang dikumpulkan dan kemudian dianalisis.
7. Revisi produk awal, yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba awal. Lakukan revisi produk awal dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
8. Uji coba lapangan, produk yang telah direvisi, berdasarkan hasil uji coba skala kecil yang sudah direvisi, kemudian diujicobakan lagi kepada unit atau subjek uji coba yang lebih besar.

9. Revisi produk akhir dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan (melalui pengamatan dan diperlukan instrumen baik pengamatan maupun melalui angket).
10. Hasil akhir model pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan skala besar.
11. Desiminasi dan implementasi, yaitu menyampaikan hasil pengembangan (proses, prosedur, program, atau produk) kepada para pengguna dan profesional melalui forum pertemuan atau menuliskan dalam jurnal, atau dalam bentuk buku atau *handbook*. (Borg dan Gall dalam Punaji Setyosari (2010: 228-230),

3.2 Prosedur Pengembangan

Penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan di kembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut. Melakukan ujicoba lapangan sesuai dengan latar dimana produk tersebut akan di pakai, dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan.

Prosedur pengembangan pada pengembangan kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan untuk mendorong peningkatan kelincahan gerak pada anak ini, dilakukan melalui beberapa tahap:



Gambar 3.1 Prosedur Pengembangan

3.3 Analisis Kebutuhan

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui pendekatan lingkungan persawahan dibutuhkan atau tidak. Peneliti melakukan observasi di SD Negeri 07 Purwoharjo tentang pelaksanaan pembelajaran kelincahan gerak secara langsung tentang proses pembelajaran dan aktifitas kelincahan gerak siswa.

3.4 Pembuatan Produk Awal

Dalam pembuatan produk yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli Penjas dan dua

ahli pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.5 Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) menetapkan desain uji coba, (2) menentukan subjek uji coba, (3) menyusun instrumen pengumpulan data, dan (4) menetapkan teknik analisis data.

3.5.1 Revisi Produk Pertama

Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki atau merevisi produk yang telah diujicobakan.

3.5.2 Uji Coba Skala Besar

Pada tahap ini dilakukan uji coba skala besar terhadap produk yang merupakan hasil dari analisis uji coba kelompok kecil serta revisi produk pertama, uji coba yang dilakukan menggunakan skala besar dengan menggunakan subjek uji coba siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.5.3 Revisi Produk Akhir

Revisi produk akhir dilakukan oleh peneliti yang diambil berdasarkan dari hasil evaluasi 1 ahli penjas dan 2 ahli pembelajaran yang kemudian digabungkan dengan hasil analisis uji coba skala besar yang telah diujicobakan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.5.4 Hasil Akhir

Hasil akhir produk pengembangan diambil dari uji coba skala besar yang berupa model pembelajaran pendekatan lingkungan persawahan untuk mendorong peningkatan kelincahan gerak.

3.6 Desain Uji Coba

Desain uji coba dilakukan untuk memperoleh kesesuaian, kemenarikan, dan keinginan guru terhadap penggunaan produk ini, sehingga dapat dijadikan pegangan oleh guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswanya. Uji coba ini menghasilkan produk yang merupakan hasil akhir penelitian pengembangan ini. Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari:

3.6.1 Evaluasi Ahli

Sebelum produk pembelajaran yang dikembangkan diujicobakan kepada subjek, produk yang dibuat dievaluasi terlebih dahulu oleh satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran. Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan 1 ahli pendidikan jasmani yaitu Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd. dan 1 ahli pembelajaran yaitu Hasan Fauzi, S.Pd. dengan kualifikasi: (1) Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd. adalah Dosen FIK UNNES, (2) Hasan Fauzi, S.Pd. adalah Guru SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang.

Variabel yang dievaluasi oleh ahli meliputi aspek psikomotorik, aspek kognitif, dan aspek afektif. Untuk menghimpun data dari para ahli, dilakukan dengan cara memberikan draf awal disertai dengan lembar evaluasi kepada para

ahli penjas dan ahli pembelajaran. Hasil evaluasi dari para ahli yang berupa penilaian dan saran terhadap produk yang telah dibuat, dipergunakan sebagai acuan dasar pengembangan produk.

3.6.2 Uji Coba Skala Kecil

Produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang. Uji coba menggunakan 10 siswa sebagai subjeknya. Pengambilan siswa sebagai subjek menggunakan sampel secara acak (*random sampling*). Pertama-tama siswa diberikan penjelasan tentang lingkungan persawahan untuk mendorong peningkatan kelincahan gerak, kemudian melakukan uji coba pembelajaran tersebut. Pada saat melakukan uji coba guru melakukan pengamatan terhadap siswa tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan uji coba skala kecil ini adalah untuk mengetahui penilaian awal dari produk yang dikembangkan.

3.6.3 Revisi Produk Pertama

Hasil data dari evaluasi satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba skala kecil tersebut dianalisis. Selanjutnya dijadikan acuan untuk merevisi produk yang telah dibuat.

3.6.4 Uji Coba Skala Besar

Hasil analisis uji coba skala kecil serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji coba skala besar. Uji coba skala besar ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang sebanyak 40 siswa.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan tentang pendekatan lingkungan

persawahan untuk mendorong peningkatan kelincahan gerak yang kemudian melakukan uji coba pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan. Selama melakukan uji coba permainan, guru mengamati siswa untuk mendapatkan hasil permainan yang telah dilakukan.

3.6.5 Subjek Uji Coba

Subjek uji coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli Penjas dan satu ahli pembelajaran.
- 2) Uji coba skala kecil yang terdiri dari 10 siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dipilih menggunakan sampel secara acak (*random sampling*).
- 3) Uji coba skala besar yang terdiri dari 40 siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang, sampel dipilih secara total (*total sampling*).

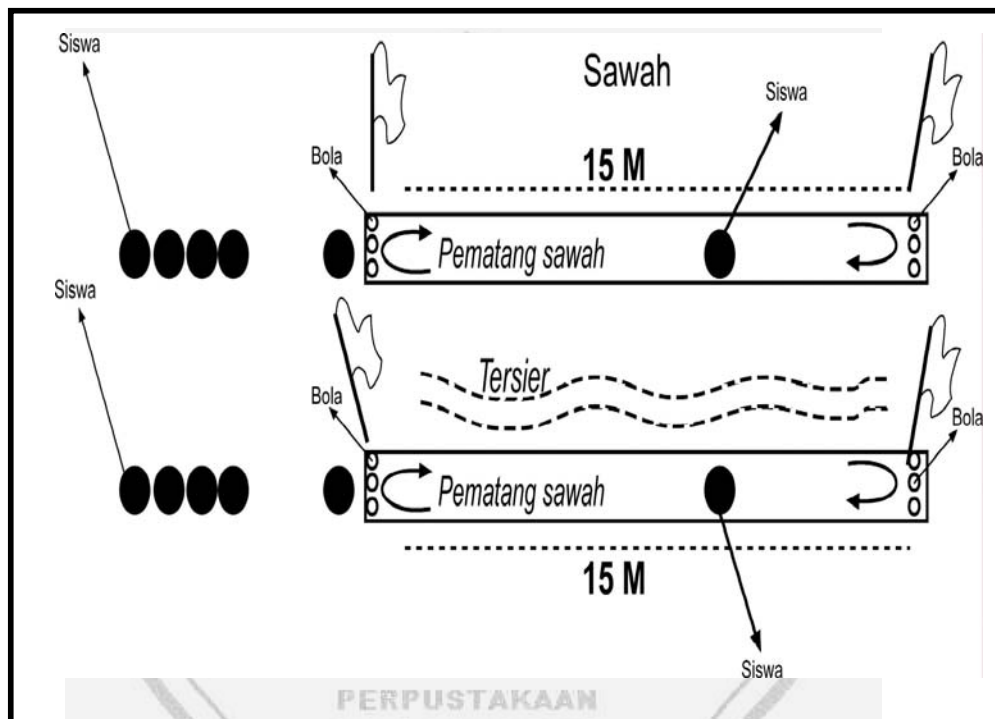
3.7 Cetak Biru Produk

Merupakan rencana keseluruhan dari model pembelajaran pengembangan pendekatan lingkungan persawahan untuk mendorong peningkatan kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang. Adapun bentuk produk yang dikembangkan sebagai kajian penelitian adalah sebagai berikut:

3.7.1 Lari bolak-balik memindahkan bola

Pertama siswa dibagi per individu, kemudian setiap siswa memosisikan diri di pematang sawah, pada mulanya siswa berada diujung pematang sawah, untuk kemudian menunggu aba-aba dari guru, siswa bersiap untuk lari, setelah

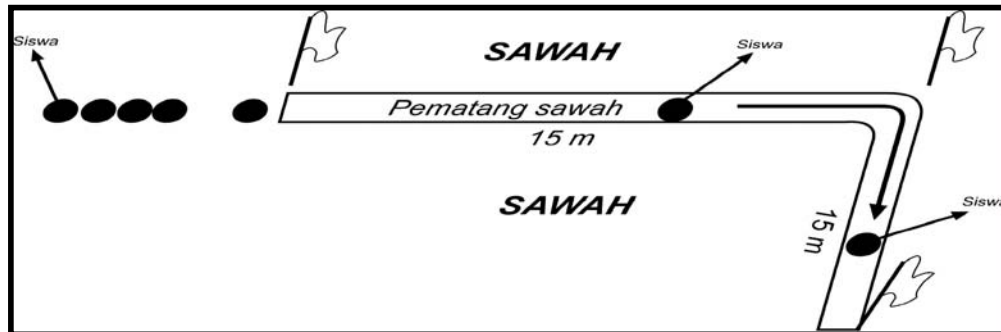
guru memberikan aba-aba maka siswa lari hingga ujung pematang sawah yang lainnya. Setiap siswa harus mengambil bola kecil yang ada diujung pematang sawah. Setelah siswa mengambil bola kecil maka siswa harus kembali ke ujung pematang sawah pada awalnya. Setiap siswa harus menyelesaikan satu kali latihan yaitu harus berlari bolak-balik seperti pada gambar



Gambar 3.1 Desain lari bolak-balik memindahkan bola

3.7.2 Lari berbelok ke kanan di pematang sawah

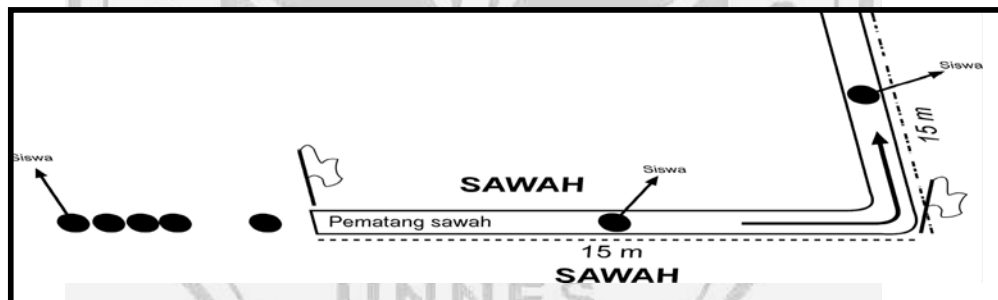
Pada awalnya siswa berada diujung pematang sawah, untuk kemudian setelah diberikan aba-aba oleh guru, siswa bersiap untuk lari hingga persimpangan pematang sawah. Kemudian siswa harus berbelok kearah kanan hingga mengelilingi sawah sampai ke posisi semula.



Gambar 3.2 Desain lari berbelok ke kanan di pematang sawah

3.7.3 Lari berbelok ke kiri di pematang sawah

Pada awalnya siswa berada diujung pematang sawah, untuk kemudian setelah diberikan aba-aba oleh guru, siswa bersiap untuk lari hingga persimpangan pematang sawah. Kemudian siswa harus berbelok ke arah kiri hingga mengelilingi sawah sampai ke posisi semula.

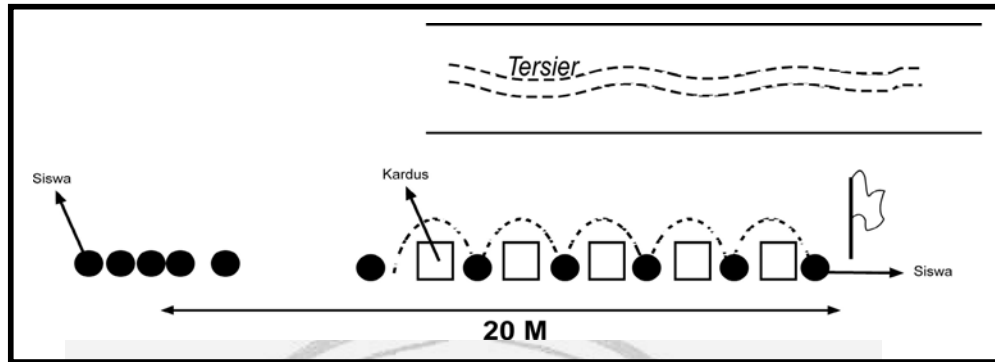


Gambar 3.3 Desain lari berbelok ke kiri di pematang sawah

3.7.4 Lari melompati kardus di pematang sawah

Pada mulanya siswa berada diujung pematang sawah, untuk kemudian setelah diberikan aba-aba oleh guru, siswa bersiap untuk melompati kardus hingga ke ujung kardus yang lainnya. Setiap siswa harus melewati setiap kardus dengan cara melompatinya. Setelah siswa sampai keujung kemudian mengambil bola kecil maka siswa harus kembali ke ujung pematang sawah pada awalnya. Setiap

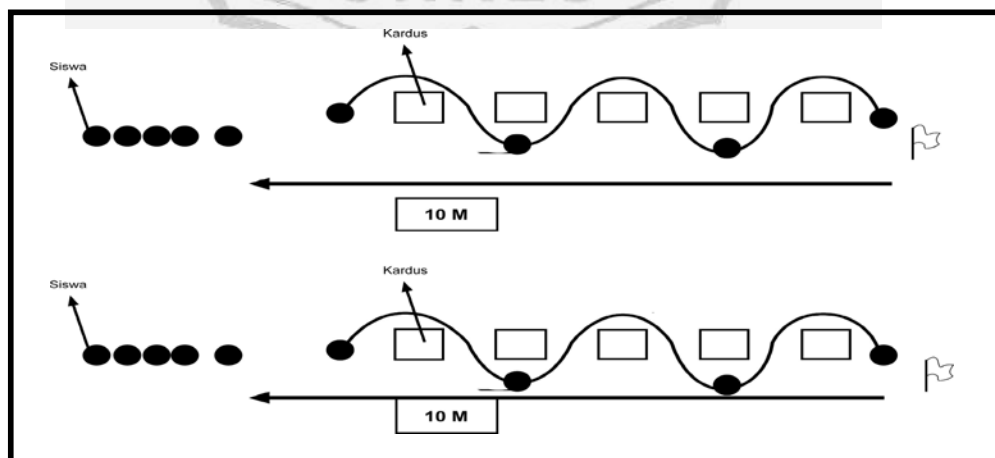
siswa harus menyelesaikan satu kali latihan yaitu harus berlari bolak-balik



Gambar 3.4 Desain lari melompati kardus di pematang sawah

3.7.5 Lari zig – zag melewati kardus di pematang sawah

Pada awalnya, siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar dan menempatkan diri pada ujung *strat* dari lintasan. Lintasan terdiri dari 5 kardus untuk masing-masing lintasannya. Kemudian, setelah aba-aba mulai dari guru berbunyi, satu per satu siswa tiap lintasan mulai berlari melewati kardus-kardus tersebut secara zig-zag seperti yang tergambar dibawah. Setelah sampai diujung bagian kanan, siswa harus mengambil bola kecil kemudian siswa cepat-cepat kembali berlari kembali menuju titik *start* dengan jalur yang sama seperti sebelumnya.



Gambar 3.5 Desain lari zig – zag melewati kardus dipematang sawah

3.8 Jenis Data

Jenis datanya merupakan data kuantitatif maupun kualitatif yang berupa data hasil pengisian angket dan data hasil tes.

3.9 Instrumen dan Pengumpulan Data

Hasil atau data penelitian itu sangat tergantung pada instrumen pengumpul datanya (Seyosari, 2010: 180). Instrumen penelitian harus memiliki tingkat kepercayaan dan tingkat kesahihan alat atau instrumen pengambil data penelitian. Instrumen pengembangan ini menggunakan alat yang berupa daftar cek (*checklists*) yang dikembangkan sendiri.

Pengembangan instrumen ini dilakukan dengan cara menjabarkan setiap substansi isi atau materi yang disajikan pada setiap pertemuan. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Pengembangan instrumen dilakukan dengan pola mengidentifikasi kelincahan gerak yang akan dipraktekkan.

3.10 Analisis Data

Data yang dikumpulkan melalui penelitian ini berupa data tentang 1) Lari bolak-balik dengan dengan memindahkan bola; 2) Lari lurus kemudian berbelok ke kanan; 3) Lari lurus kemudian berbelok ke kiri; 4) Lari dengan melompati kardus yang ada di pematang dan 5) Berlari zig-zag melewati kardus di sawah. Data yang berupa angka diolah dengan atau dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang penyajiannya dalam bentuk persentase, sedangkan data kualitatif penyajiannya berupa paparan dan eksplanasi data.

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Ujicoba

4.1.1 Data Analisis Kebutuhan

Pembelajaran kelincahan gerak sudah sesuai dengan kompetensi dasar adalah siswa dapat mempraktekkan aktifitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat. Proses pembelajaran harus dilakukan semaksimal mungkin agar dapat memenuhi kompetensi dasar sebagaimana disebutkan tersebut. Akan tetapi pada kenyataannya pembelajaran kelincahan gerak belumlah dapat memenuhi harapan itu karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki.

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

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan diperoleh gambaran bahwa proses pembelajaran kelincahan gerak masih belum mampu membuat siswa memiliki semangat untuk mengikuti pelajaran, karena sistem dan metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi dan cenderung masih monoton. Masih ditemui permasalahan-permasalahan yang muncul ketika

melakukan pembelajaran antara lain alat dan fasilitas yang digunakan belum memadai karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Dengan keterbatasan tersebut maka ada pengaruhnya terhadap siswa dalam mengikuti pembelajaran baik berkaitan dengan keaktifan siswa maupun keefektifan pembelajaran yang belum sepenuhnya tercapai dengan baik.

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

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud hendak mengembangkan model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang, karena beberapa temuan data di lapangan, yakni:

- 1) Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi dan cenderung masih monoton.
- 2) Alat dan fasilitas pembelajaran yang digunakan belum memadai karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sehingga keaktifan siswa dan keaktifan pembelajaran yang belum sepenuhnya tercapai dengan baik.
- 3) Proses pembelajaran yang tidak dinamis sering kali membuat siswa tidak tertarik dan merasa bosan dengan pembelajaran.

4.1.2 Deskripsi Draft Produk Awal

Model pengembangan yang akan dikembangkan adalah model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang. Konsep model pengembangan pembelajarannya adalah dengan desain model pengembangan sebagai berikut:

Tabel 4.1

Model Pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan pada Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang

A Standar Kompetensi

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

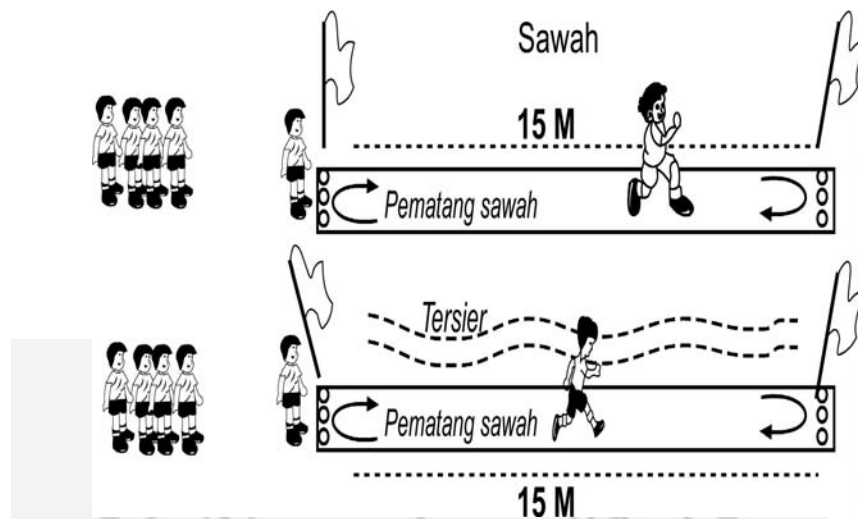
B Kompetensi Dasar

- 7.2 Mempraktekkan aktifitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat.

C Desain Model Pengembangan

Adapun desain model pembelajarannya adalah sebagai berikut:

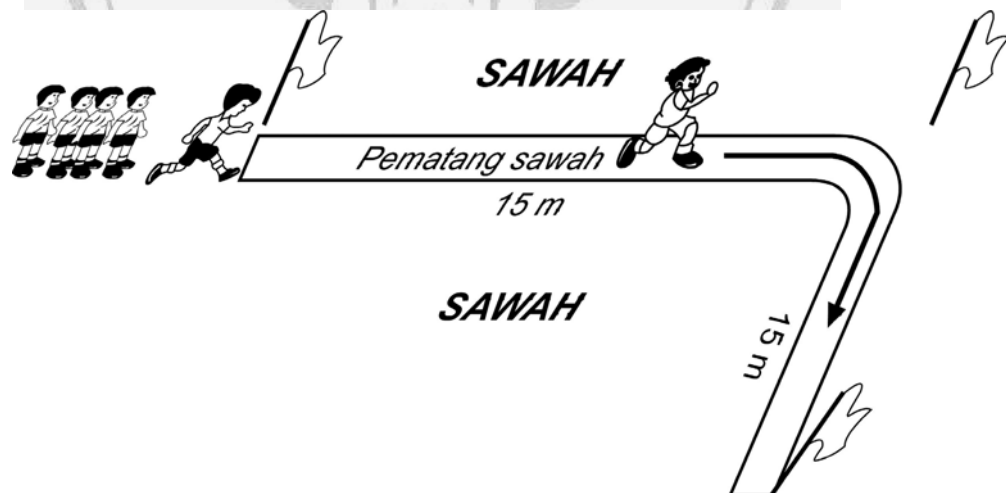
1. Uji Coba I : Siswa dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 5 orang/siswa.
Uji Coba II : Siswa dibagi menjadi empat kelompok masing-masing berjumlah 10 orang/siswa.
2. Kegiatan I
 - Siswa berbaris sesuai dengan anggota kelompoknya di tempat start, kemudian berlari bolak balik memindahkan bola. Setelah sampai garis akhir anak kembali berlari secepat-secepatnya kembali ke barisan semula sambil tos, untuk dilanjutkan teman berikutnya dan seterusnya sampai selesai.



Gambar 4.1 Lari Bolak Balik Memindahkan Bola

3. Kegiatan II

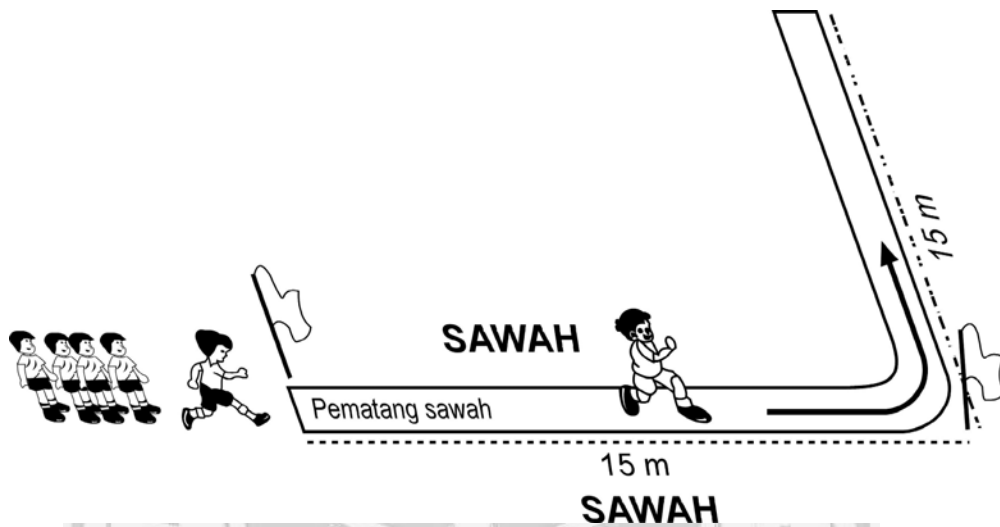
- Siswa berbaris sesuai dengan anggota kelompoknya di tempat start kemudian berlari lurus membelok ke kanan sampai bendera akhir.



Gambar 4.2 Siswa Berlari Lurus Membelok ke Kanan

4. Kegiatan III

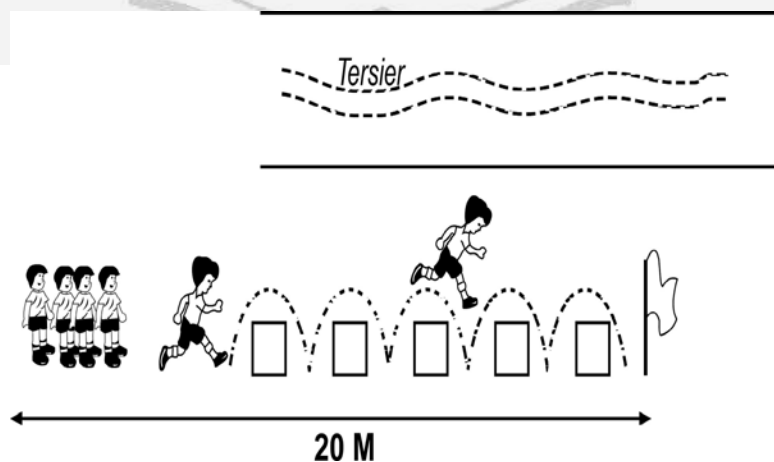
- Siswa berbaris sesuai dengan anggota kelompoknya di tempat start. Kembali berlari lurus membelok ke kiri. Sampai akhir kemudian kembali lagi dilanjutkan teman berikutnya sampai yang paling akhir.



Gambar 4.3 Siswa Berlari Lurus Membelok ke Kiri

5. Kegiatan IV

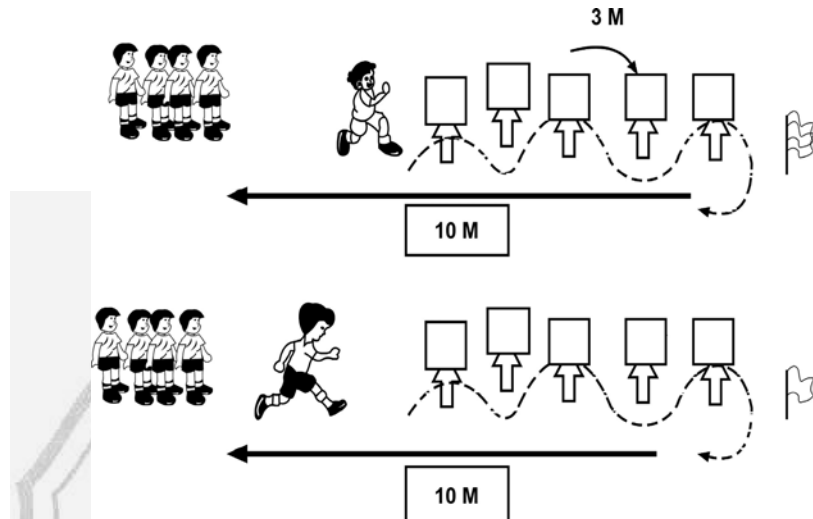
- Siswa berbaris sesuai dengan anggota kelompoknya di tempat start kemudian dilanjutkan lari melompati kardus kembali seperti tadi yang dilakukan dan seterusnya.



Gambar 4.4 Siswa Berlari Melompati Kardus

6. Kegiatan V

- Berlari Zig-Zag Melewati Kardus di Pematang Sawah



Gambar 4.5 Siswa Berlari Zig-Zag Melewati Kardus di Pematang Sawah

4.1.3 Validasi Ahli

Sebelum draf model pembelajaran lebih jauh diujicobakan kepada siswa, maka model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang terlebih dahulu perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini.

Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan 2 (dua) orang teman sejawat yaitu: Moh. Hasan Fauzi, S.Pd. dan Toyib Iskandar, S.Pd. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan

dengan disertai lembar evaluasi untuk teman sejawat. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model pembelajaran, saran, serta komentar dari ahli Penjasorkes dan guru Penjasorkes terhadap model pembelajaran yang dibuat. Hasil evaluasi berupa komentar.

Dua validasi ahli diperoleh dari pengisian kuesioner oleh teman sejawat merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran kelincahan gerak dapat digunakan untuk skala kecil dan skala besar. Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru Penjasorkes yang telah berhasil penulis himpun:

Tabel 4.2
Evaluasi Teman Sejawat

No	Uraian Evaluasi	Hail Penilaian
1.	Pelaksanaan Penelitian	Baik
2.	Pembelajaran Kelincahan Gerak	Baik

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh teman sejawat Penjasorkes dan guru Penjasorkes didapat dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang dapat digunakan untuk skala kecil.

Berbagai masukan berupa saran dan komentar baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes mengenai produk model pembelajaran kelincahan gerak sangat diperlukan untuk perbaikan dan kesempurnaan terhadap model yang dibuat dan diujicobakan pada siswa baik skala kecil maupun skala besar. Adapun saran dan masukan dari para ahli dan komentar kualitas model dapat dilihat pada lampiran.

4.2 Penyajian Data Hasil Skala Kecil

Skala kecil dilaksanakan pada hari Jumat, 9 Nopember 2012. Kegiatan skala kecil dilaksanakan pada 10 siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013. Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan lima item tes kelincahan gerak, yang dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.3
Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Kecil

No	Kompetensi Dasar	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1.	Lari bolak-balik memindahkan bola kecil	5	5	-	-	-
2.	Lari lurus berbelok ke kanan	6	4	-	-	-
3.	Lari lurus berbelok ke kiri	5	5	-	-	-
4.	Lari melompati kardus	6	3	1	-	-
5.	Meniti bambu	6	3	1	-	-

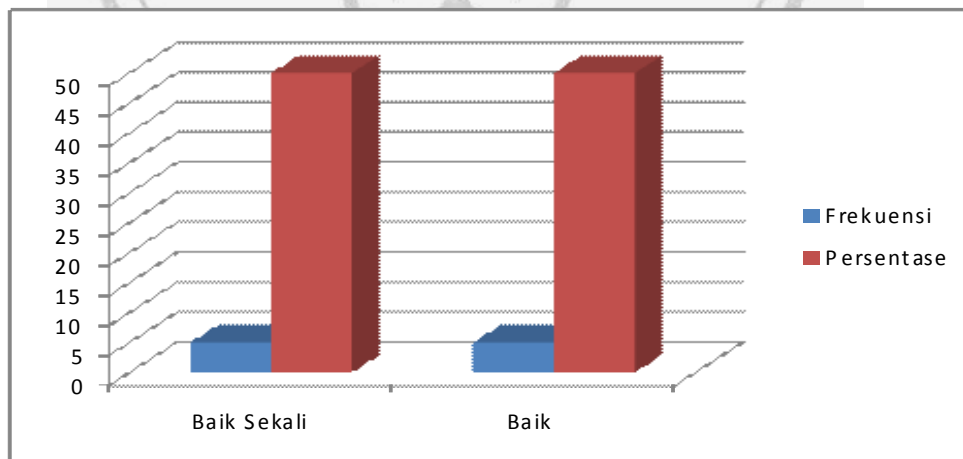
4.2.1 Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil

Hasil tes kelincahan gerak untuk kegiatan lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala kecil dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran

- 2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 50,00%.
- 2) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 50,00%.
 - 3) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang tidak ada.
 - 4) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik lari bolak-balik memindahkan bola kecil Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala kecil sebagai berikut:



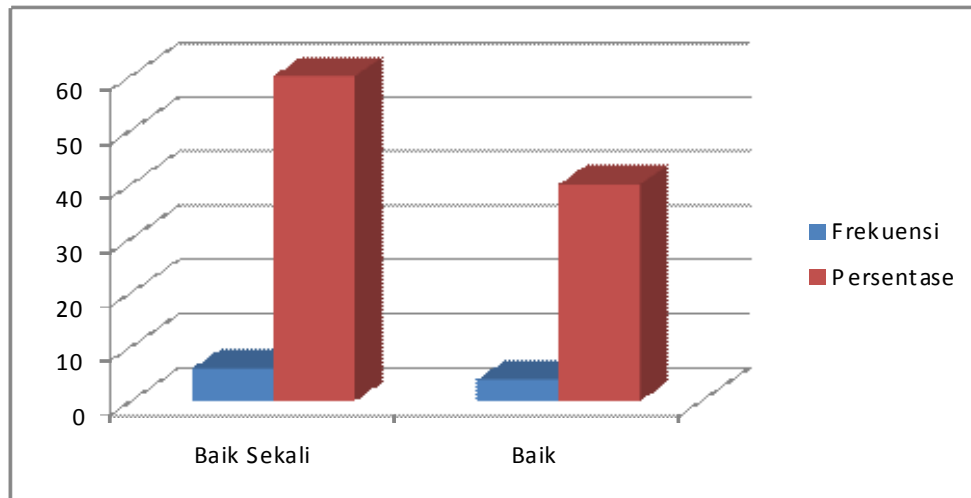
Grafik 4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil

4.2.2 Lari Lurus Berbelok ke Kanan

Hasil tes kelincahan gerak siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan pada skala kecil dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.
- 2) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012 / 2013 pada skala kecil dengan kategori baik adalah 40,00%.
- 3) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori sedang tidak ada.
- 4) Kelincahan gerak untuk kegiatan Lari lurus berbelok ke kanan siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori kurang tidak ada

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat dibuat grafik kelincahan gerak siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan pada skala kecil sebagai berikut :



Grafik 4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok ke Kanan

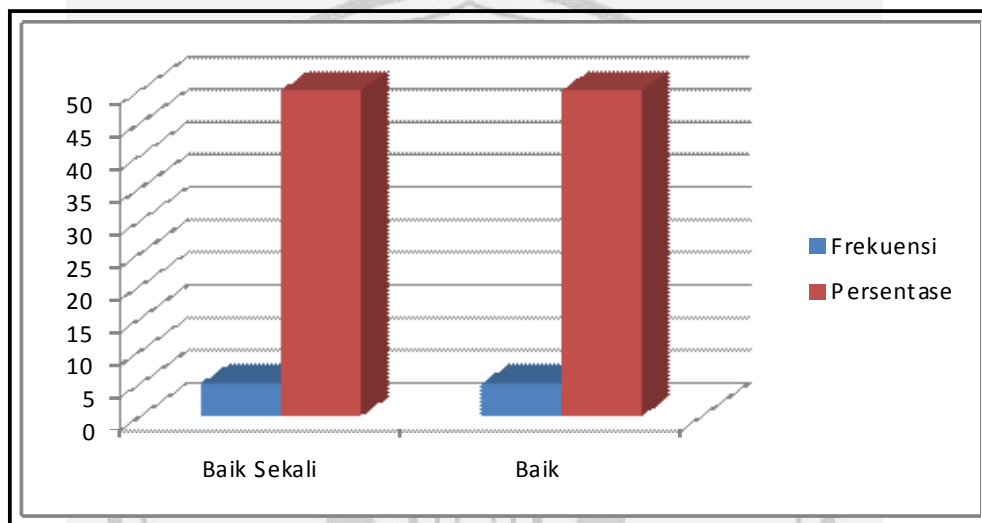
4.2.3 Lari Lurus Berbelok ke Kiri

Hasil tes kelincahan gerak siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kiri pada skala kecil dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari lurus berbelok ke kiri siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 50,00%.
- 2) Lari lurus berbelok ke kiri siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 50,00%.
- 3) Lari lurus berbelok ke kiri siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang tidak ada.

- 4) Lari lurus berbelok ke kiri siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik lari lurus berbelok ke kiri siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala kecil sebagai berikut:



Grafik 4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok Ke Kiri

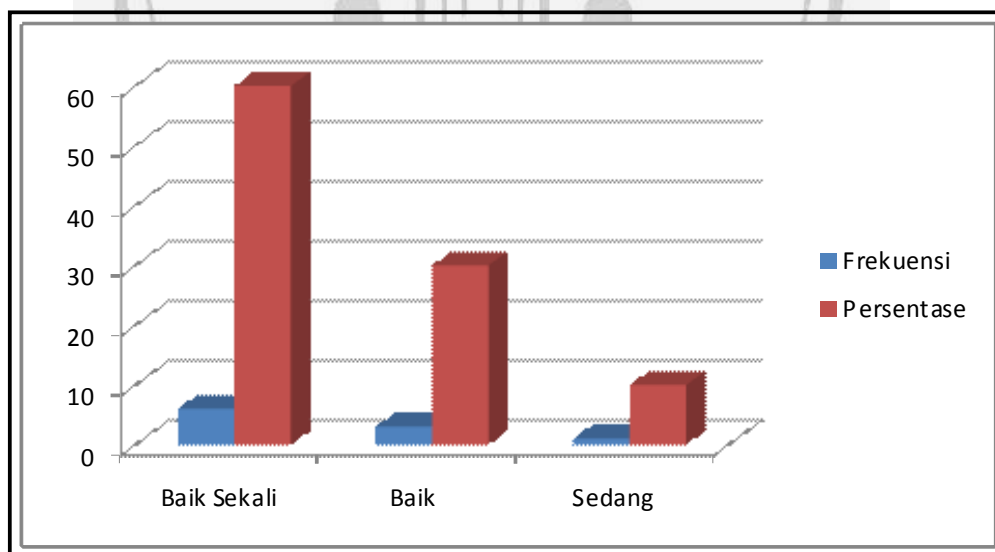
4.2.4 Lari Melompati Kardus

Hasil tes kelincahan gerak siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari melompati kardus pada skala kecil dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari melompati kardus siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.

- 2) Lari melompati kardus siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 30,00%.
- 3) Lari melompati kardus siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang adalah 10,00%
- 4) Lari melompati kardus siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik kelincahan gerak untuk kegiatan lari melompati kardus siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala kecil sebagai berikut:



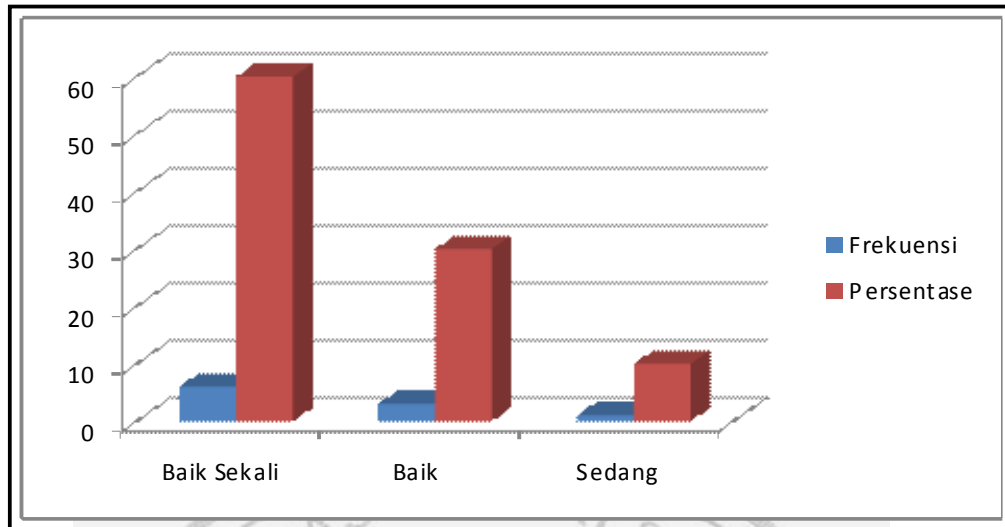
Grafik 4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Melompati Kardus

4.2.5 Meniti Bambu di Saluran Irigasi

Hasil tes kelincahan gerak siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi pada skala kecil dapat jabarkan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan gerak untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.
- 2) Kelincahan gerak untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori baik adalah 30,00%.
- 3) Kelincahan gerak untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori sedang adalah 10,00%.
- 4) Kelincahan gerak untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala kecil dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik kelincahan gerak untuk kegiatan meniti bambu di saluran irigasi siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala kecil sebagai berikut:



Grafik 4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Bambu di Saluran Irigasi

4.3 Hasil Analisis Data Skala Kecil

Masukan dari teman sejawat pada pelaksanaan skala kecil adalah agar pada kegiatan pemanasan lebih bervariasi, namun demikian secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan sudah bagus akan tetapi sekali lagi harus dilakukan revisi atau perbaikan pada skala besar.

4.4 Revisi Produk

Setelah dilaksanakan skala kecil, teman sejawat memberikan masukan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak di persawahan ini sangat baik sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak. Untuk kegiatan meniti di saluran irigasi, sebaiknya diganti karena lokasinya yang berjauhan dengan kegiatan yang lain. Selanjutnya dapat dilanjutkan untuk dilaksanakan pada skala besar.

4.5 Penyajian Data Hasil Skala Besar

Pelaksanaan skala besar dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Nopember 2012. Hasil penelitian kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 yang dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.4
Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Besar

No	Kompetensi Dasar	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1.	Lari bolak-balik memindahkan bola kecil	34	6	-	-	-
2.	Lari lurus berbelok ke kanan	35	5	-	-	-
3.	Lari lurus berbelok ke kiri	34	6	-	-	-
4.	Lari melompati kardus	34	6	-	-	-
5.	Lari zig-zag melewati kardus	35	5	-	-	-

4.5.1 Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil

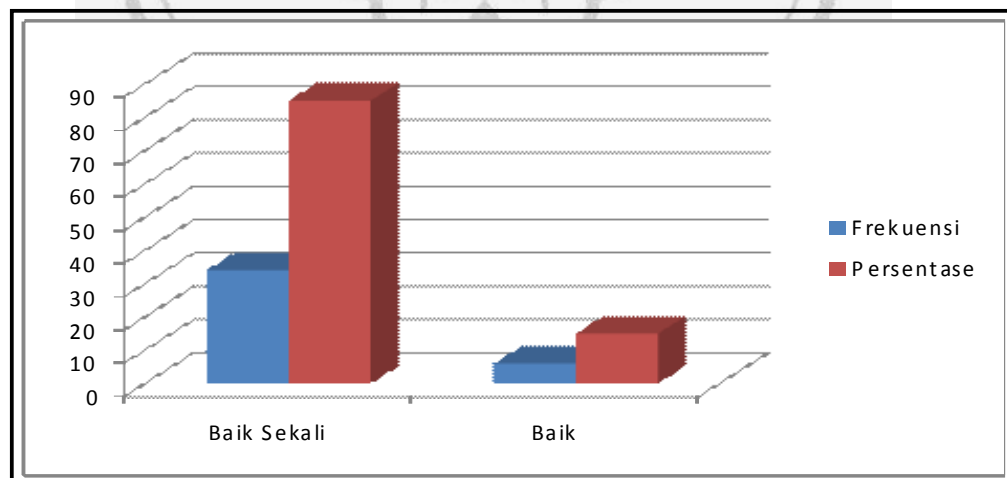
Hasil tes kelincahan gerak untuk kegiatan lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran

2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 85,00%.

- 2) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 15,00%.
- 3) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang tidak ada.
- 4) Lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik lari bolak-balik memindahkan bola kecil Siswa Kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar sebagai berikut:



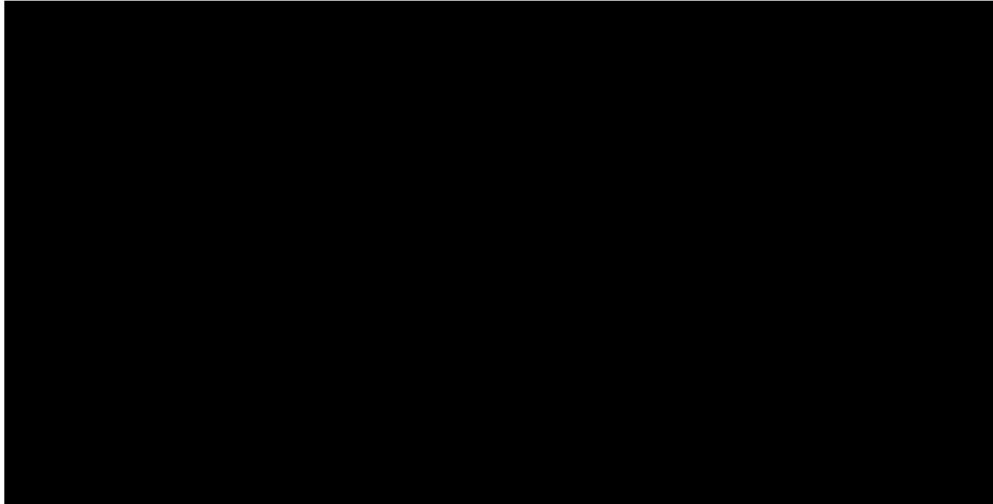
Grafik 4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Bolak-Balik Memindahkan Bola Kecil

4.5.2 Lari Lurus Berbelok ke Kanan

Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan pada skala besar dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori baik sekali adalah 87,50%.
- 2) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012 / 2013 pada skala besar dengan kategori baik adalah 12,50%.
- 3) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori sedang tidak ada.
- 4) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik kelincahan gerak untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar sebagai berikut:



Grafik 4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok ke Kanan

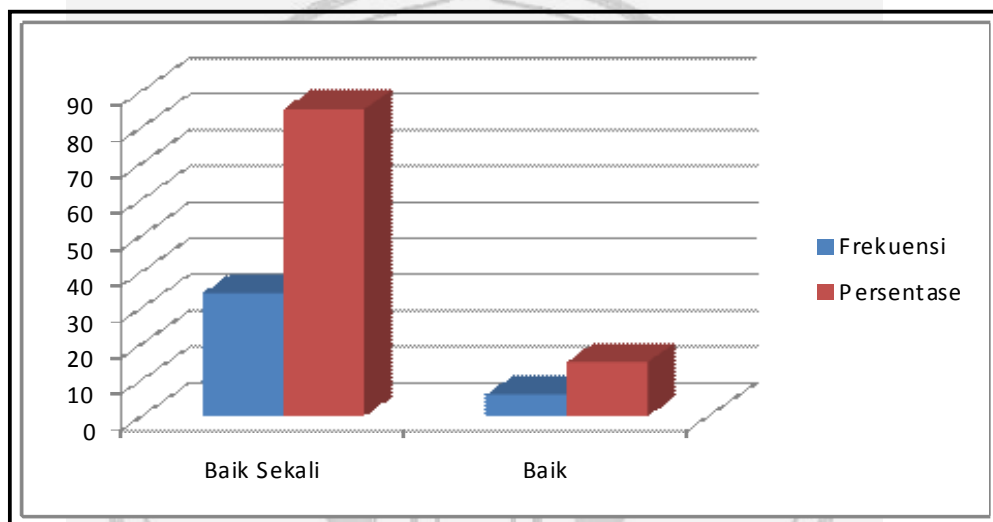
4.5.3 Lari Lurus Berbelok ke Kiri

Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kiri pada skala besar dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari lurus berbelok ke kiri siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 85,00%.
- 2) Lari lurus berbelok ke kiri siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 15,00%.
- 3) Lari lurus berbelok ke kiri siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang tidak ada.

- 4) Lari lurus berbelok ke kiri siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik lari lurus berbelok ke kiri siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar sebagai berikut:



Grafik 4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Lurus Berbelok Ke Kiri

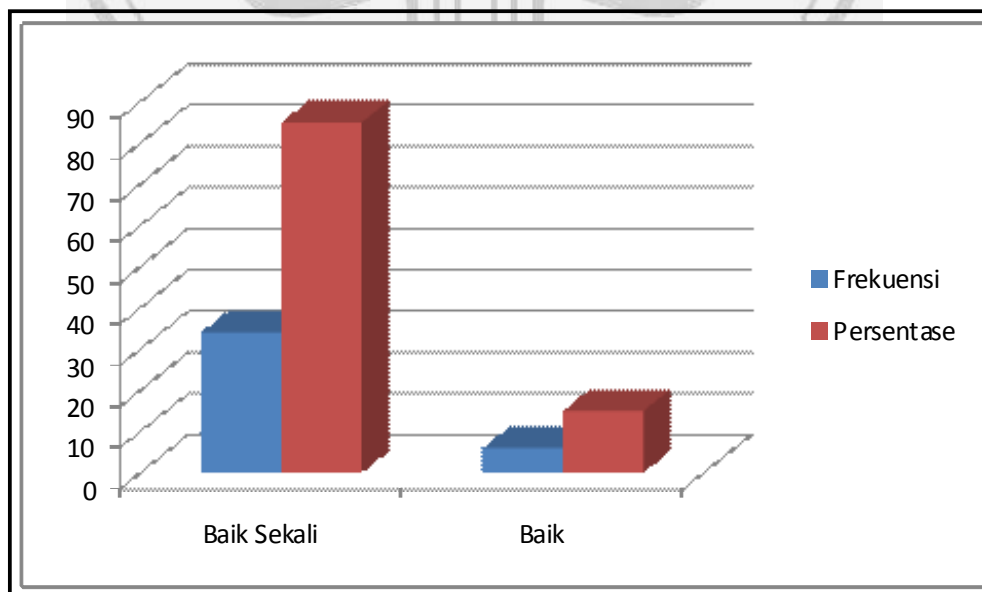
4.5.4 Lari Melompati Kardus

Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari melompati kardus pada skala besar dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari melompati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali adalah 85,00%.

- 2) Lari melompati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik adalah 15,00%.
- 3) Lari melompati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori sedang tidak ada.
- 4) Lari melompati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik lari melompati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar sebagai berikut:



Grafik 4.9 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Melompati Kardus

4.5.5 Lari Zig – Zag Melewati Kardus

Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus pada skala besar dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori baik sekali adalah 87,50%.
- 2) kelincahan gerak untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012 / 2013 pada skala besar dengan kategori baik adalah 12,50%.
- 3) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori sedang tidak ada.
- 4) Kelincahan gerak untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 pada skala besar dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik kelincahan gerak untuk kegiatan lari zig – zag melewati kardus siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 skala besar sebagai berikut:



Grafik 4.10 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari Zig – Zag Melewati Kardus

4.6 Hasil Analisis Data Skala Besar

Hasil tes kelincahan gerak untuk kegiatan lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%. Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan dengan kategori baik sekali 87,50% dan kategori baik 12,50%.

Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kiri dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%. Hasil tes kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013

untuk kegiatan lari melompati kardus dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%.

4.7 Prototipe Produk

Berdasarkan hasil tes kelincahan gerak siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 memiliki kelincahan gerak yang “Baik Sekali”. Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Dengan kelincahan gerak yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1984: 10), kelincahan gerak atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kelincahan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat kelincahan gerak tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor makanan, faktor istirahat, faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Meningkatkan kelincahan gerak, dibutuhkan makanan dari gizi yang baik. Bagi tubuh makanan digunakan untuk membangun, memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak, memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja, dan memberi bahan untuk mengatur porses-proses dalam tubuh (Mu’rifah dan Hadiyanto Wibowo, 1992: 31-32).

Mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi empat sehat lima sempurna merupakan makanan yang tepat untuk pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap harinya. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut dimungkinkan tingkat kelincahan gerak seseorang akan semakin baik. Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan kelincahan gerak dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

Beristirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Agar kepayahan dan kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal, maka diperlukan suatu istirahat. Dengan beristirahat maka tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang (Dirham, 1987: 29). Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kelincahan gerak seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur. Hal tersebut disampaikan Dangsina Moeloek (1984:12), yang menyatakan bahwa latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kelincahan gerak. Selain itu untuk menjaga dan meningkatkan kelincahan gerak dapat dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makan makanan yang cukup mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, beristirahat dengan tidur yang cukup, tidak merokok maupun minum minuman yang mengandung alkohol.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran kelincahan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan yang berdasarkan data pada saat ujicoba skala kecil dan ujicoba skala besar.

5.1.1 Revisi

Berdasarkan data hasil ujicoba dan pengamatan selama penelitian, telah dilakukan beberapa revisi meliputi:

- 1) Teman sejawat memberikan masukan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak di persawahan ini sangat baik sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak.
- 2) Untuk kegiatan meniti di saluran irigasi, sebaiknya diganti karena lokasinya yang berjauhan dengan kegiatan yang lain. Selanjutnya dapat dilanjutkan untuk dilaksanakan pada skala besar.

5.1.2 Kesimpulan

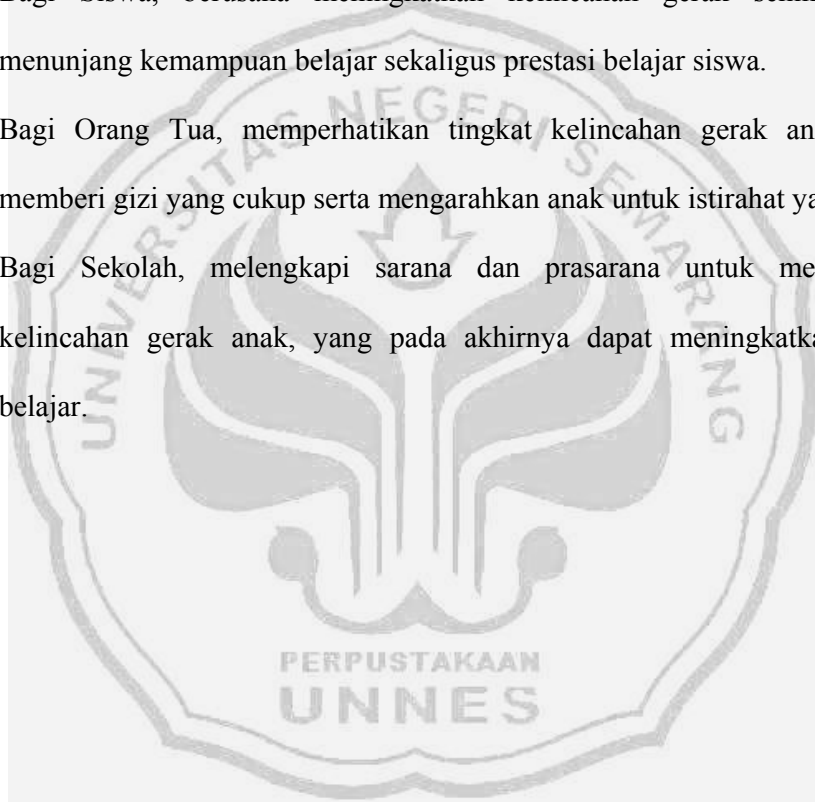
Berdasarkan hasil analisa statistik deskriptif presentase maka didapat hasil penelitian “Kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam kategori baik dari hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan angka rata-rata sebesar 85,63% dengan jumlah 40 sampel yang berkategori ”Baik Sekali”. Hal ini dibuktikan dari kemampuan siswa dalam lari bolak-balik memindahkan bola kecil, lari lurus

berbelok ke kanan, lari lurus berbelok ke kiri dan lari melompati kardus termasuk kategori baik sekali.

5.2 Saran Pemanfaatan

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

- 1) Bagi Siswa, berusaha meningkatkan kelincahan gerak sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.
- 2) Bagi Orang Tua, memperhatikan tingkat kelincahan gerak anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup.
- 3) Bagi Sekolah, melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan kelincahan gerak anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning, Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*, Semarang: Bahasa Press.
- Dangsina Moelock dan Arjadino T Jokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dendy Sugono, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismaryati dan Sarwono. 2009. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Muhibbin Syah. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana dan Ibrahim. 2007. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. 2009. *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Ngalim Purwanto. 1999. *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press ltd.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2010. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Rusli Ibrahim. 2003. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Soegiyanto dan Sudjarwo, 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak. Modul 1-6*. Jakarta: Dekdikbud.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf Adi Sasmita. 1989. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.



Lampiran 1

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

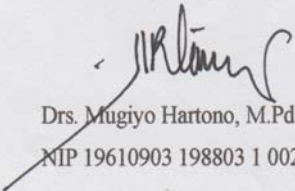
DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunung Pati, Semarang 50229,
 Telp (024) 7475679

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

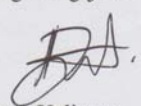
Diajukan oleh :
 Nama : Dimas Yulianto
 NIM : 6101408025
 Program Studi : S-1
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Judul Skripsi : MODEL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK
 DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
 LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA
 KELAS V SD N VII PURWOHARJO COMAL
 KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN
 2012 / 2013

Semarang, 11 Juni 2012

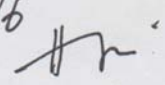
Mengetahui,
 Ketua Jurusan PJKR


 Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
 NIP 19610903 198803 1 002

Yang Mengajukan


 Dimas Yulianto
 NIM 6101408025

Pembimbing
 1. Tri Nur Harsono
 2. Supriyono

12/6/2012


*Cat. -
 Kondisi persawahan
 benar ? relevan dgn
 aktivitas gerak ke
 kelincahan.*

Lampiran 2

SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
Nomor : 096/ FIK /2012

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

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

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

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama	: Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP	: 196004291986011001
Pangkat/Golongan	: IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I	
2. Nama	: SUPRIYONO, S.Pd., M.Or.
NIP	: 197201271998021001
Pangkat/Golongan	: III/c - Penata
Jabatan Akademik	: Lektor
Sebagai Pembimbing II	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: DIMAS YULIANTO
NIM	: 6101408025
Jurusan/Prodi	: Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik	: MODEL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD N VII PURWOHARJO COMAL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PEMBELAJARAN 2012 / 2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DI TETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL :6... Juli 2012
DEKAN

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

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



6101408025

.... FM-03-AKD-24/Rev. 00
Halaman 1 / 1
Printed by divuno on 02 Jul 12 16:34:46

Lampiran 3

SURAT IJIN PENELITIAN

**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAHA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN COMAL
SD NEGERI 07 PURWOHARJO**

SURAT IJIN PENELITIANNomor : **421.2 / 007.1.2013**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : AHMAD NASICHIN, S.Pd.I.
NIP : 19610520 198104 1 001
Jabatan : Kepala SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal

Memberikan izin kepada:

Nama : DIMAS YULIANTO
NIM : 6101408025
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Guna mengadakan penelitian di SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

MODEL PENGEMBANGAN KELINCAHAN GERAK DALAM PENJASORKES
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 07 PURWOHARJO KECAMATAN COMAL
KABUPATEN PEMALANG

Penelitian tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 9 dan 23 Nopember 2012.

Demikian surat izin ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Comal, 5 Nopember 2012
Kepala SD Negeri 07 Purwoharjo



AHMAD NASICHIN, S.Pd.I.
NIP. 19610520 198104 1 001



Alamat : Jalan Jend. Ahmad Yani 11 A Purwoharjo Comal 52363

Lampiran 4

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN COMAL
SD NEGERI 07 PURWOHARJO**

SURAT KETERANGANNomor : 421.2/007.1.2013

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : DIMAS YULIANTO
NIM : 6101408025
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai mengadakan penelitian di SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

MODEL PENGEMBANGAN KELINCAHAN GERAK DALAM PENJASORKES
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 07 PURWOHARJO KECAMATAN COMAL
KABUPATEN PEMALANG

Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 9 dan 23 Nopember 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Comal, 3 Desember 2012

Kepala SD Negeri 07 Purwoharjo

AHMAD NASICHIN, S.Pd.I.
NIP. 19610520 198104 1 001

Alamat : Jalan Jend. Ahmad Yani 11 A Purwoharjo Comal 52363

Lampiran 5

LEMBAR PENILAIAN SKALA KECIL**LARI BOLAK-BALIK MEMINDAHKAN
BOLA KECIL**

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Muhammad				√	
4.	Adi Mawardi					√
5.	Alfianto Nugroho				√	
6.	Daniel Junior Sukwanto				√	
7.	Aditya Akbar					√
8.	Anang Muanis					√
9.	Bayu Suswanto				√	
10.	Bagas Arya Saputra				√	
Jumlah					5	5

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak berlari memindahkan bola kecil bolak balik dengan sempurna tepat di tempat yang ditentukan
- Nilai 4 : Anak dapat lari memindahkan bola kecil bolak balik, tetapi tidak tepat di tempatnya
- Nilai 3 : Anak lari bolak balik memindahkan bola kecil hanya sekali jalan tidak bolak balik.
- Nilai 2 : Anak lari bolak-balik, tetapi bola terjatuh.
- Nilai 1 : Anak tidak lari bolak balik karena jatuh di pematang.

Comal, 9 Nopember 2012
Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

LARI LURUS BERBELOK KE KANAN

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah				√	
2.	Soleh Setiawan				√	
3.	Muhammad					√
4.	Adi Mawardi					√
5.	Alfianto Nugroho				√	
6.	Daniel Junior Sukwanto				√	
7.	Aditya Akbar					√
8.	Anang Muanis					√
9.	Bayu Suswanto					√
10.	Bagas Arya Saputra					√
Jumlah					4	6

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan tetapi terjatuh ketika hampir sampai
 Nilai 3 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan tetapi terjatuh
 Nilai 2 : Anak dapat lari lurus dan berbelok tetapi terjatuh dua kali.
 Nilai 1 : Anak dapat lari lurus sebelum berbelok sudah terjatuh.

Comal, 9 Nopember 2012

Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

LARI LURUS BERBELOK KE KIRI

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan				√	
3.	Muhammad				√	
4.	Adi Mawardi					√
5.	Alfianto Nugroho				√	
6.	Daniel Junior Sukwanto					√
7.	Aditya Akbar					√
8.	Anang Muanis				√	
9.	Bayu Suswanto					√
10.	Bagas Arya Saputra				√	
Jumlah					5	5

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri tetapi terjatuh ketika hampir sampai
 Nilai 3 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri tetapi terjatuh
 Nilai 2 : Anak dapat lari lurus dan berbelok tetapi terjatuh dua kali
 Nilai 1 : Anak dapat lari lurus sebelum berbelok sudah terjatuh.

Comal, 9 Nopember 2012
Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

LARI MELOMPATI KARDUS

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Muhammad					√
4.	Adi Mawardi					√
5.	Alfianto Nugroho			√		
6.	Daniel Junior Sukwanto				√	
7.	Aditya Akbar				√	
8.	Anang Muanis					√
9.	Bayu Suswanto				√	
10.	Bagas Arya Saputra					√
Jumlah				1	3	6

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat melompati kardus dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat melompati kardus tetapi ada satu kardus yang tersentuh
 Nilai 3 : Anak dapat melompati kardus tetapi ada dua kardus yang tersentuh
 Nilai 2 : Anak dapat melompati kardus tetapi tiga kardus tersentuh
 Nilai 1 : Anak dapat melompati kardus tetapi terjatuh

Comal, 9 Nopember 2012

Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

MENITI BAMBU DI SALURAN IRIGASI

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Muhammad					√
4.	Adi Mawardi					√
5.	Alfianto Nugroho			√		
6.	Daniel Junior Sukwanto				√	
7.	Aditya Akbar				√	
8.	Anang Muanis					√
9.	Bayu Suswanto				√	
10.	Bagas Arya Saputra					√
Jumlah				1	3	6

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak berhasil meniti empat bambu dengan sempurna
- Nilai 4 : Anak berhasil meniti tiga bambu
- Nilai 3 : Anak berhasil meniti dua bambu.
- Nilai 2 : Anak berhasil meniti dua bambu tetapi terjatuh
- Nilai 1 : Anak hanya mampu meniti satu bambu.

Comal, 9 Nopember 2012
Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

Lampiran 6

LEMBAR PENILAIAN SKALA BESAR**LARI BOLAK-BALIK MEMINDAHKAN
BOLA KECIL**

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Dwi Rustanti					√
4.	Muhammad					√
5.	Adi Mawardi				√	
6.	Alfianto Nugroho				√	
7.	Daniel Junior Sukwanto					√
8.	Erlangga Wijaya					√
9.	Kharisma Aulia					√
10.	Aditya Akbar					√
11.	Anang Muanis					√
12.	Bayu Suswanto					√
13.	Bagas Arya Saputra					√
14.	Choirul Anam					√
15.	Chusni Towiyati					√
16.	Desy Ramadhana				√	
17.	Damas Maftuh Arsyad					√
18.	Dhien Mutiara Asy-Syifa					√
19.	Khasan Abu Abdurrokhman					√
20.	Muhammad Haidar Ali				√	
21.	Muhamad Hafidz Rizal Baskoro					√
22.	Meilinda Wulandari					√
23.	Mita Amelia					√
24.	Novika Nursheny Rahmadani					√
25.	Nadifatul A'Yun					√
26.	Pipit Adelia					√
27.	Rantika Bintang Thifallea					√
28.	Sigit Budi Purnomo					√
29.	Satrio Fajar Utomo					√
30.	Salwa Umiatik Naliyah					√
31.	Salma Aulia Putri					√
32.	Sri Ika Komalasari					√

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
33.	Tagiy Rizqi Jagat Samudra					√
34.	Wanda Sevila					√
35.	Yogi Pratama Arifin				√	
36.	Zidan Vieri Wijaya				√	
37.	Zendy Firmansyah					√
38.	Mochamad Yusuf Kurniawan					√
39.	Wilhan Nawawi					√
40.	Krisna Ambara					√
Jumlah					6	34

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak berlari memindahkan bola kecil bolak balik dengan sempurna tepat di tempat yang ditentukan
- Nilai 4 : Anak dapat lari memindahkan bola kecil bolak balik, tetapi tidak tepat di tempatnya
- Nilai 3 : Anak lari bolak balik memindahkan bola kecil hanya sekali jalan tidak bolak balik.
- Nilai 2 : Anak lari bolak-balik, tetapi bola terjatuh.
- Nilai 1 : Anak tidak lari bolak balik karena jatuh di pematang.

Comal, 23 Nopember 2012
Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.

LARI LURUS BERBELOK KE KANAN

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Dwi Rustanti					√
4.	Muhammad					√
5.	Adi Mawardi					√
6.	Alfianto Nugroho				√	
7.	Daniel Junior Sukwanto					√
8.	Erlangga Wijaya					√
9.	Kharisma Aulia					√
10.	Aditya Akbar					√
11.	Anang Muanis					√
12.	Bayu Suswanto				√	
13.	Bagas Arya Saputra					√
14.	Choirul Anam					√
15.	Chusni Towiyati					√
16.	Desy Ramadhana				√	
17.	Damas Maftuh Arsyad					√
18.	Dhien Mutiara Asy-Syifa					√
19.	Khasan Abu Abdurrokhman					√
20.	Muhammad Haidar Ali					√
21.	Muhamad Hafidz Rizal Baskoro					√
22.	Meilinda Wulandari					√
23.	Mita Amelia					√
24.	Novika Nursheny Rahmadani					√
25.	Nadifatul A'Yun					√
26.	Pipit Adelia					√
27.	Rantika Bintang Thifallea					√
28.	Sigit Budi Purnomo					√
29.	Satrio Fajar Utomo					√
30.	Salwa Umiatik Naliyah					√
31.	Salma Aulia Putri					√
32.	Sri Ika Komalasari					√
33.	Tagiy Rizqi Jagat Samudra				√	
34.	Wanda Sevila					√
35.	Risnatun N					√
36.	Ristianingsih					√

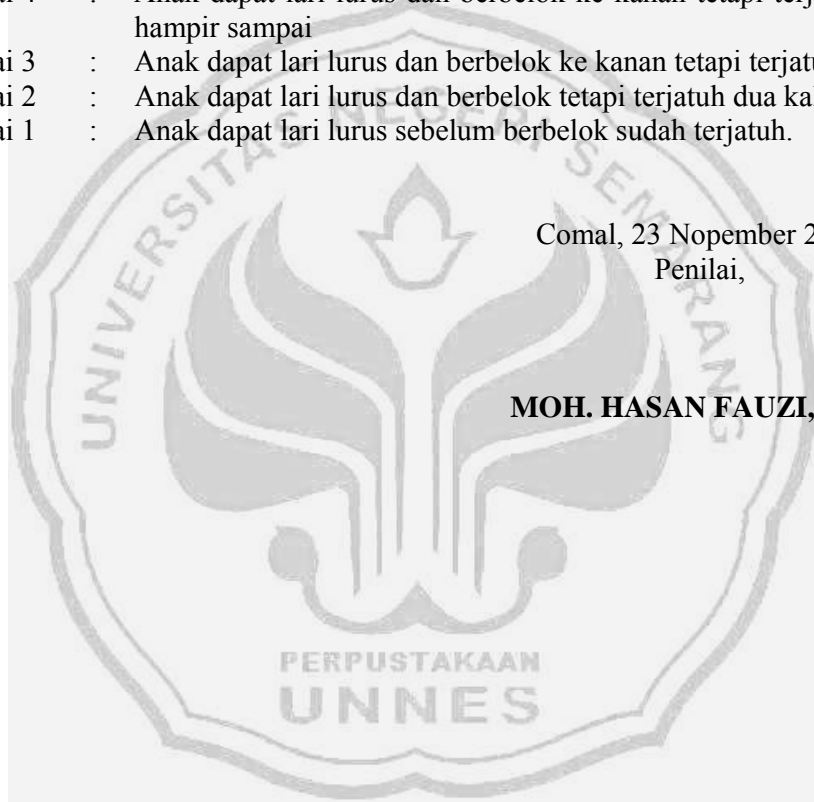
No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
37.	Septia Sulistianingsih					√
38.	Sam Rizal Mukti W					√
39.	Toipah					√
40.	Winda Suprihatin				√	
Jumlah					5	35

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan tetapi terjatuh ketika hampir sampai
 Nilai 3 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kanan tetapi terjatuh
 Nilai 2 : Anak dapat lari lurus dan berbelok tetapi terjatuh dua kali.
 Nilai 1 : Anak dapat lari lurus sebelum berbelok sudah terjatuh.

Comal, 23 Nopember 2012
 Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.



LARI LURUS BERBELOK KE KIRI

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Dwi Rustanti				√	
4.	Muhammad					√
5.	Adi Mawardi					√
6.	Alfianto Nugroho					√
7.	Daniel Junior Sukwanto					√
8.	Erlangga Wijaya					√
9.	Kharisma Aulia					√
10.	Aditya Akbar					√
11.	Anang Muanis				√	
12.	Bayu Suswanto					√
13.	Bagas Arya Saputra					√
14.	Choirul Anam					√
15.	Chusni Towiyati					√
16.	Desy Ramadhana					√
17.	Damas Maftuh Arsyad					√
18.	Dhien Mutiara Asy-Syifa				√	
19.	Khasan Abu Abdurrokhman					√
20.	Muhammad Haidar Ali					√
21.	Muhamad Hafidz Rizal Baskoro					√
22.	Meilinda Wulandari					√
23.	Mita Amelia					√
24.	Novika Nursheny Rahmadani					√
25.	Nadifatul A'Yun					√
26.	Pipit Adelia					√
27.	Rantika Bintang Thifallea				√	
28.	Sigit Budi Purnomo					√
29.	Satrio Fajar Utomo					√
30.	Salwa Umiatik Naliyah					√
31.	Salma Aulia Putri					√
32.	Sri Ika Komalasari					√
33.	Tagiy Rizqi Jagat Samudra					√
34.	Wanda Sevila					√
35.	Risnatun N				√	
36.	Ristianingsih					√

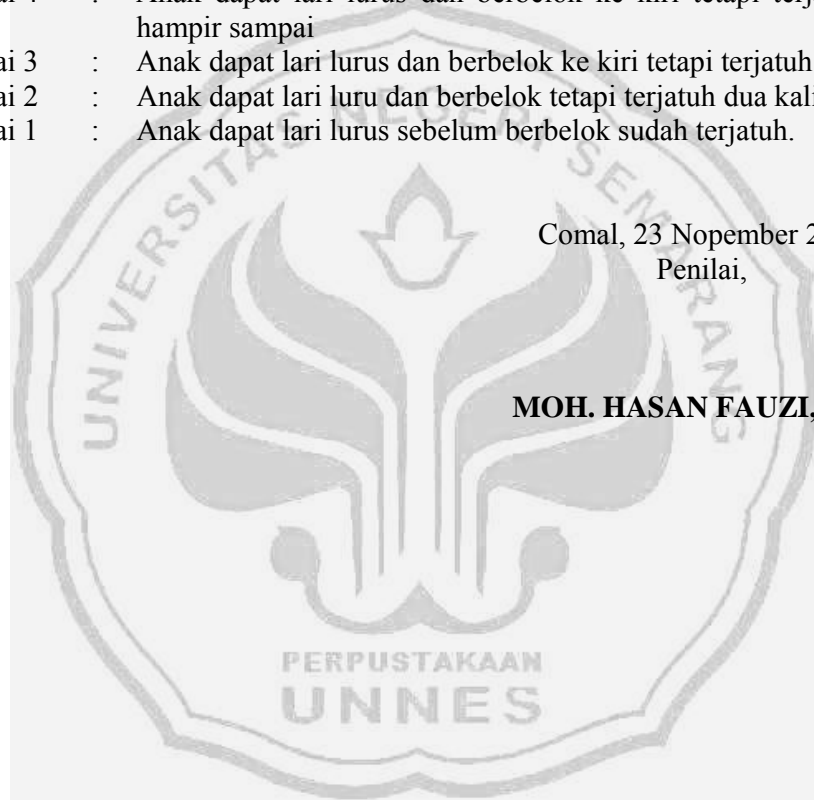
No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
37.	Septia Sulistianingsih				√	
38.	Sam Rizal Mukti W					√
39.	Toipah					√
40.	Winda Suprihatin					√
Jumlah					6	34

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri tetapi terjatuh ketika hampir sampai
 Nilai 3 : Anak dapat lari lurus dan berbelok ke kiri tetapi terjatuh
 Nilai 2 : Anak dapat lari lurus dan berbelok tetapi terjatuh dua kali
 Nilai 1 : Anak dapat lari lurus sebelum berbelok sudah terjatuh.

Comal, 23 Nopember 2012
 Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.



LARI MELOMPATI KARDUS

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Dwi Rustanti					√
4.	Muhammad					√
5.	Adi Mawardi				√	
6.	Alfianto Nugroho					√
7.	Daniel Junior Sukwanto					√
8.	Erlangga Wijaya					√
9.	Kharisma Aulia					√
10.	Aditya Akbar					√
11.	Anang Muanis					√
12.	Bayu Suswanto					√
13.	Bagas Arya Saputra					√
14.	Choirul Anam				√	
15.	Chusni Towiyati					√
16.	Desy Ramadhana					√
17.	Damas Maftuh Arsyad					√
18.	Dhien Mutiara Asy-Syifa					√
19.	Khasan Abu Abdurrokhman					√
20.	Muhammad Haidar Ali					√
21.	Muhamad Hafidz Rizal Baskoro					√
22.	Meilinda Wulandari					√
23.	Mita Amelia					√
24.	Novika Nursheny Rahmadani					√
25.	Nadifatul A'Yun					√
26.	Pipit Adelia					√
27.	Rantika Bintang Thifallea					√
28.	Sigit Budi Purnomo					√
29.	Satrio Fajar Utomo					√
30.	Salwa Umiatik Naliyah					√
31.	Salma Aulia Putri					√
32.	Sri Ika Komalasari					√
33.	Tagiy Rizqi Jagat Samudra					√
34.	Wanda Sevila					√
35.	Risnatun N				√	
36.	Ristianingsih				√	
37.	Septia Sulistianingsih				√	

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
38.	Sam Rizal Mukti W					√
39.	Toipah					√
40.	Winda Suprihatin				√	
Jumlah					6	34

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat melompati kardus dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat melompati kardus tetapi ada satu kardus yang tersentuh
 Nilai 3 : Anak dapat melompati kardus tetapi ada dua kardus yang tersentuh
 Nilai 2 : Anak dapat melompati kardus tetapi tiga kardus tersentuh
 Nilai 1 : Anak dapat melompati kardus tetapi terjatuh

Comal, 23 Nopember 2012
 Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.



LARI ZIG-ZAG MELEWATI KARDUS

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

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seto Nurdiansah					√
2.	Soleh Setiawan					√
3.	Dwi Rustanti					√
4.	Muhammad					√
5.	Adi Mawardi				√	
6.	Alfianto Nugroho					√
7.	Daniel Junior Sukwanto					√
8.	Erlangga Wijaya					√
9.	Kharisma Aulia					√
10.	Aditya Akbar					√
11.	Anang Muanis					√
12.	Bayu Suswanto					√
13.	Bagas Arya Saputra					√
14.	Choirul Anam				√	
15.	Chusni Towiyati					√
16.	Desy Ramadhana					√
17.	Damas Maftuh Arsyad					√
18.	Dhien Mutiara Asy-Syifa					√
19.	Khasan Abu Abdurrokhman					√
20.	Muhammad Haidar Ali					√
21.	Muhamad Hafidz Rizal Baskoro					√
22.	Meilinda Wulandari					√
23.	Mita Amelia					√
24.	Novika Nursheny Rahmadani					√
25.	Nadifatul A'Yun					√
26.	Pipit Adelia					√
27.	Rantika Bintang Thifallea					√
28.	Sigit Budi Purnomo					√
29.	Satrio Fajar Utomo					√
30.	Salwa Umiatik Naliyah					√
31.	Salma Aulia Putri					√
32.	Sri Ika Komalasari					√
33.	Tagiy Rizqi Jagat Samudra					√
34.	Wanda Sevila					√
35.	Risnatun N				√	
36.	Ristianingsih					√
37.	Septia Sulistianingsih				√	

No.	Nama Siswa	Nilai				
		1	2	3	4	5
38.	Sam Rizal Mukti W					√
39.	Toipah					√
40.	Winda Suprihatin				√	
Jumlah					5	35

Kriteria Penilaian:

- Nilai 5 : Anak dapat melewati kardus dengan sempurna
 Nilai 4 : Anak dapat melewati kardus tetapi ada satu kardus yang tersentuh
 Nilai 3 : Anak dapat melewati kardus tetapi ada dua kardus yang tersentuh
 Nilai 2 : Anak dapat melewati kardus tetapi tiga kardus tersentuh
 Nilai 1 : Anak dapat melewati kardus tetapi terjatuh

Comal, 23 Nopember 2012
 Penilai,

MOH. HASAN FAUZI, S.Pd.



Lampiran 7

ANGKET PENELITIAN

MODEL PENGEMBANGAN KELINCAHAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 07 PURWOHARJO KECAMATAN COMAL KABUPATEN PEMALANG

Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis identitasmu pada tempat yang telah tersedia.
 2. Bacalah dengan teliti semua pertanyaan sebelum menjawab.
 3. Jawablah semua pertanyaan dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban a atau b.
-

A. PSIKOMOTORIK (PRAKTEK)

1. Apakah menurut pendapatmu, gerakan kelincahan merupakan gerakan yang sulit untuk dilakukan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah kamu bisa melakukan gerakan kelincahan di persawahan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Apakah dalam rintangan lompat, kardus mudah dilewati?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. Apakah kamu bisa melewati setiap rintangan yang ada dalam gerakan kelincahan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Apakah gerakan lari bolak-balik mudah dilaksanakan?
 - a. Tidak
 - b. Ya

6. Apakah gerakan lari membelok ke kanan mudah dilakukan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Apakah gerakan lari membelok ke kiri mudah dilakukan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melaksanakan lari memindahkan bola?
 - a. Tidak
 - b. Ya
9. Apakah kamu waktu membawa benda sambil berlari mengalami kesulitan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Apakah kamu waktu berlari di pematang mengalami kesulitan?
 - a. Tidak
 - b. Ya

B. KOGNITIF (PENGETAHUAN)

1. Apakah kamu mengerti gerakan kelincahan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah gerakan kelincahan itu diajarkan oleh guru supaya kamu bergerak?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Apakah gerakan dalam kelincahan dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. Sebelum melakukan gerakan kelincahan perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Dalam melaksanakan gerakan kelincahan perlu adanya kerja sama kelompok?
 - a. Tidak
 - b. Ya
6. Gerakan kelincahan apa memerlukan strategi?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Bolehkah seorang guru memberi teguran kepada siswa yang memerlukan kecurangan dalam gerakan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Dapatkah dengan gerakan kelincahan membuat tubuh kita menjadi sehat?
 - a. Tidak
 - b. Ya

9. Gerakan kelincahan menggantikan gerakan pemanasan sebelum gerakan sesungguhnya?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Apakah gerakan kelincahan anak menjadi senang berolahraga?
 - a. Tidak
 - b. Ya

C. AFEKTIF (SIKAP)

1. Apakah kamu senang dengan model pembelajaran di persawahan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah olahraga di persawahan menarik bagi anak-anak?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Sesungguhnya kamu dalam melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. Apakah kamu melakukan kecurangan dalam melakukan gerakan yang diajarkan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Boleh siswa melakukan kecurangan dalam melakukan gerakan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
6. Bisakah kamu bekerjasama dengan kelompokmu?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Dalam melaksanakan kegiatan kelompok apa perlu adanya kerjasama?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Jauhkah tempat persawahan dengan sekolahmu?
 - a. Tidak
 - b. Ya
9. Apakah olahraga di persawahan membosankan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Apakah kamu senang berolahraga di persawahan?
 - a. Tidak
 - b. Ya

Lampiran 8

DOKUMENTASI PENELITIAN



Berdoa Sebelum Memulai Pembelajaran
Skala Kecil

Berdo'a Sebelum Kegiatan Skala Kecil
Dilaksanakan



Lari bolak balik mengambil bola

Pengarahan Sebelum Kegiatan Skala Kecil Dilaksanakan



Kegiatan Lari Lurus Belok Ke Kanan
Skala Kecil



Kegiatan Lari Melompati Kardus di Pematang Sawah
Skala Kecil



Kegiatan Meniti Bambu di Saluran Irigasi Skala Kecil



Pengarah Sebelum Kegiatan Skala Besar Dilaksanakan



Lari Bolak Balik Mengambil Bola
Skala Besar



Lari Melewati Kardus

Lari Lurus Berbelok ke Kiri
Skala Besar



Lari Melompati Kardus di Pematang Sawah
Skala Besar



Lari Zig Zag Melewati Kardus di Pematang Sawah
Skala Besar