



**PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK SISWA MELALUI
PENDEKATAN PERMAINAN *NAWATOBI* (LOMPAT TALI)
DALAM PELAJARAN PENJAS ORKES PADA SISWA KELAS
VI DI SD NEGERI KEMAMBANG
KEC. BANYUBIRU KAB. SEMARANG
TAHUN AJARAN 2012 / 2013**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

PERPUSTAKAAN
UNNES

Oleh

Rika Purnamasari

6101408222

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

SARI

Rika Purnamasari. 2013. “Pembelajaran Kelincahan Gerak Siswa Melalui Pendekatan Permainan *Nawatobi* (Lompat Tali) Dalam Pelajaran Penjas Orkes Pada Siswa Kelas VI Di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun Ajaran 2012 / 2013”.Skripsi. Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Tri Rustiadi, M.Kes (2) Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata kunci: Pembelajaran, Kelincahan Gerak, Permainan Nawatobi.

Latar Belakang: Masih kurangnya kelincahan gerak pada siswa kelas VI, sehingga pendidik harus mampu menciptakan suasana yang kondusif yang mampu meningkatkan keaktifan siswa, kreatifitas siswa dan tingkat pemahaman siswa terhadap pelajaran penjas orkes. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk pembelajaran kelincahan gerak melalui “permainan *nawatobi*” (lompat tali) yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang?

Metode: metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Rancangan penelitian terdiri atas empat komponen yang saling terkait, yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi pada tiap siklusnya (Soedarsono, dkk, 1997:16).

(1) Perencanaan: berisi tentang memotivasi praktikan untuk menerapkan dan memilih gaya mengajar yang sesuai pada situasi mengajar pendidikan jasmani. Selanjutnya merencanakan kegiatan, menetapkan waktu, cara, materi, media serta menyiapkan alat-alat observasi untuk menjajal tingkat kekeliruan yang mungkin dilakukan. (2) Tindakan: melaksanakan tindakan yang sudah disepakati bersama, yaitu dengan menggunakan materi pembelajaran lompat tali (*nawatobi*). (3) Observasi: mengobservasi tindakan yang telah dilakukan dengan tehnik pengamatan observasi partisipatif serta memanfaatkan lembar observasi yang telah dibuat. (4) Refleksi: hasil dari tahap observasi dikumpulkan dan dianalisis. Data berupa hasil pengamatan dan penilaian melalui komponen-komponen PTK, serta hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek psikomotorik, kognitif dan afektif siswa setelah melaksanakan pembelajaran.

Hasil: dari hasil penelitian diperoleh data yaitu: (1) Pembelajaran pada prasiklus : aktifitas belajar siswa 54% dan tes kelincahan 54%. (2) Pembelajaran pada siklus 1: aktifitas belajar siswa 62% dan tes kelincahan 62%. (3) Pembelajaran pada siklus 2: aktifitas belajar siswa 82% dan tes kelincahan 81%.

Kesimpulannya adalah pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* ini dapat diterapkan pada siswa kelas VI di SDN Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang, karena dapat meningkatkan pembelajaran kelincahan gerak siswa. Dan berdasarkan hasil penelitian di atas, diharapkan bagi guru Penjas di Sekolah Dasar untuk menggunakan model pembelajaran permainan *nawatobi* (lompat tali) ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, karena sesuai dengan karakteristik siswa.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis orang lain. Berbagai pendapat dan serta temuan dari orang maupun pihak lain yang ada didalam karya tulis ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia

Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang:

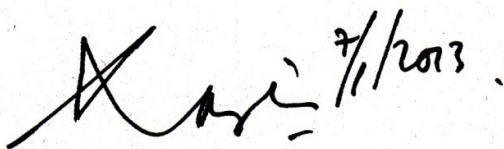
Pada Hari :

Tanggal :

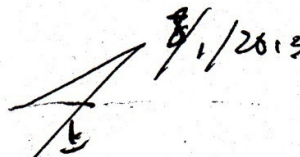
Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

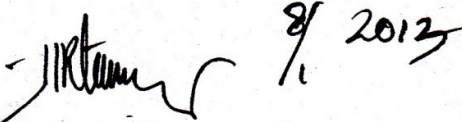


Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 19641023 199002 1 001



Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 19600422 98601 1 001

Ketua Jurusan PJKR



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

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 22 Januari 2013

Panitia Ujian

Ketua

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 19591019 198503 1 001

Sekretaris

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd

NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Tri Nurharsono, M.Pd. (Ketua)

NIP. 19600429 198601 1 001

2. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes. (Anggota)

NIP. 19641023 199002 1 001

3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. (Anggota)

NIP. 19600422 98601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ “Ichigo Ichie” Satu kesempatan atau pertemuan dalam hidup. Jangan sia-siakan kesempatan yang ada, karena belum tentu kesempatan tersebut akan datang kembali pada anda (pepatah Jepang, LsM).

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya: Bapak Sutrisno dan Ibu Siti Kayatun yang saya sayangi dan saya hormati terimakasih atas segala dukungan, doa, cinta dan kasih sayangnya.
2. Kedua kakak saya: Aris Eko Mahfud dan Erwin Dwi Widiyanto yang saya sayangi dan saya banggakan pula.
3. Dosen-dosen FIK yang selalu memberikan bimbingan.
4. Teman-teman PGSD Penjas angkatan 2008 dan almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Tidak lupa pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PJKR, FIK UNNES yang telah memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes, selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, selaku Pembimbing Pendamping yang telah mengarahkan, memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Catur Handoyo, S.Pd, MM, selaku Kepala Sekolah di SD Negeri Kemambang yang telah memberikan ijin tempat penelitian.

7. Marno, S.Pd dan Harsono, S.Pd, selaku guru Penjas SD Negeri Kemambang, yang telah turut membantu kelancaran penelitian.
8. Siswa kelas VI SD Negeri Kemambang, yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak, Ibu, Kakak serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dorongan dan dukungan sehingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Sahabatku Aprilia Nurhidayah dan saudara-saudaraku di Kos Maemuna Family, serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang , Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Penegasan Istilah	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	9
2.2 Pendidikan Jasmani	9
2.2.1 Definisi Pendidikan Jasmani	9
2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	15
2.2.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	16
2.3 Kebugaran Jasmani	17
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	17
2.3.2 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	18
2.4 Kelincahan.....	21

2.4.1	Pengertian Kelincahan	21
2.4.2	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	22
2.4.3	Bentuk Latihan Kelincahan	23
2.5	Belajar Gerak	24
2.6	Teori Belajar	26
2.6.1	Proses Belajar	27
2.6.2	Kesiapan Siswa Untuk Belajar	28
2.7	Motivasi Siswa	29
2.7.1	Pengertian Motivasi	29
2.7.2	Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi	30
2.7.3	Macam –Macam Motivasi	32
2.7.4	Pentingnya Motivasi Dalam Belajar	32
2.8	Karakteristik Anak SD	33
2.9	Kemampuan Gerak Anak	35
2.10	Permainan Nawatobi	36
2.11	Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Model Penelitian	43
3.2	Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian	47
3.3	Indikator Penelitian	48
3.4	Rancangan Penelitian	49
3.5	Instrumen Penelitian	55
3.6	Metode Pengumpulan Data	56
3.7	Tehnik Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Hasil Prasiklus	60
4.1.2	Hasil Siklus 1	61
4.1.3	Hasil Siklus 2	62
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	64

4.3 Hasil Hipotesis	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tingkat Aktifitas Belajar Siswa.....	48
2. Lembar Observasi Aktifitas Siswa	57
3. Hasil Observasi Prasiklus	60
4. Hasil Observasi Siklus 1	61
5. Hasil Observasi Siklus 2	62
6. Hasil Obervasi Total Siklus	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat Tali Individu	39
2. Lompat Tali Berkelompok	39
3. Lapangan Pemanasan	41
4. Lapangan Permainan.....	41
5. Lapangan Tes <i>Dogging Run</i>	41
6. Siklus PTK	47



DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Peningkatan Pembelajaran Kelincahan Gerak	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	70
2. SK Dosen Pembimbing	71
3. Surat Ijin Penelitian	72
4. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	73
5. Biodata Siswa Kelas VI di SDN Kemambang	74
6. RPP Siklus 1	75
7. RPP Siklus 2.....	81
8. Kuesioner Untuk Siswa.....	87
9. Hasil Kuesioner Siswa Siklus 1	92
10. Hasil Kuesioner Siswa Siklus 2	95
11. Data Hasil Pembelajaran Prasiklus	99
12. Data Hasil Pembelajaran Siklus 1	102
13. Data Hasil Pembelajaran Siklus 2	105
14. Dokumentasi.....	108



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi, pendidikan pun dituntut untuk mampu mengikuti perkembangan jaman yang berkembang semakin pesat. Masalah pendidikan di Indonesia mulai mendapat perhatian khusus dari pemerintah. Terbukti dengan adanya berbagai peraturan perundang-undangan yang disusun guna meningkatkan kemajuan pendidikan di Indonesia. Adanya UU Nomor 20 Tahun 2009 tentang Sistem Pendidikan yaitu Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa dan negara. Dari undang-undang tersebut jelas terlihat bahwa sasaran dari pendidikan adalah menggali potensi yang ada dalam diri siswa, menciptakan generasi muda yang memiliki kualitas baik secara mental maupun spiritual. Siswa sebagai pusat dari pembelajaran sehingga pendidik harus mampu menciptakan suasana yang kondusif yang mampu meningkatkan keaktifan siswa, kreatifitas siswa dan tingkat pemahaman siswa terhadap materi, tak terkecuali di bidang pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan itu sendiri, merupakan suatu sistem yang saling berhubungan dan menguatkan.

Pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan.

Pendidikan jasmani didasarkan atas fakta-fakta dan asas-asas ilmu pengetahuan. Dengan demikian program pendidikan jasmani yang dikembangkan adalah hasil pengetahuan yang sistematis yang didasarkan atas verifikasi hukum-hukum yang berlaku secara umum. Pengetahuan ini mencakup berbagai bidang seperti aspek fisik manusia, psikologi, sosiologi dan berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan.

Salah satu masalah utama dalam penjas di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjas dan terbatasnya kemampuan guru penjas untuk melakukan pembelajaran penjas. Salah satu keterbatasan guru penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan penjas yang mengembangkan kemampuan ketrampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1997).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13-15 Februari 2012, SD Negeri Kemambang merupakan sekolah dasar yang terdapat di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. SD Negeri

Kemambang terletak di Jl. Telomoyo Desa Kemambang Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. SD Negeri Kemambang ini memang letaknya kurang strategis karena terdapat di area pegunungan, tetapi mudah dijangkau. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI , sebanyak 26 siswa.

Terkait pada mata pelajaran Penjasorkes, fenomena yang terjadi di SD Negeri Kemambang Banyubiru menunjukkan bahwa, pembelajaran kelincahan gerak di kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru masih terbilang kurang baik. Menurut hasil pengamatan peneliti, kurang baiknya pembelajaran kelincahan gerak di kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :

- 1) Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran penjas
- 2) Terbatasnya sarana dan prasarana penjas
- 3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat untuk pembelajaran penjas
- 4) Guru kesulitan dalam menemukan model pembelajaran bermain yang tepat

Agar pembelajaran penjasorkes dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan cara bermain. Model-model pembelajaran diciptakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, lima diantaranya yaitu :

- 1) Kegiatan pembelajaran diarahkan pada pencapaian tujuan belajar
- 2) Karakteristik mata pelajaran
- 3) Kemampuan guru
- 4) Fasilitas / media pembelajaran masih sangat terbatas
- 5) Kemampuan siswa

Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa kelas VI SD yang masih tergolong anak-anak bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Agar tujuan penjas dapat dicapai maka penyampaian materi pembelajaran penjasorkes pada anak SD harus disampaikan dalam situasi bermain. Penelitian tentang aplikasi model pembelajaran bermain kaitannya dengan hasil pembelajaran penjas dan peningkatan kualitas fisik sudah banyak dilakukan.

Agar nanti dapat menerapkan kelincahan gerak dalam teknik dasar olahraga yang benar, maka bentuk pembelajaran kelincahan gerak dasar di SD perlu dioptimalkan sesuai karakteristik anak SD. Dalam hal ini dipilih aplikasi model pembelajaran bermain untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan gerak pada siswa kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Dalam materi pelajaran pendidikan jasmani berpusat pada anak dan karenanya perlu disesuaikan dengan perkembangan psikofisik anak. Jika tidak cocok, maka perlu dimodifikasi, lebih sukar dan berat ataupun sebaliknya lebih mudah dan ringan. Materi pelajaran pada olahraga merupakan pusatnya dan karenanya harus dikuasai sepenuhnya. Ketangkasan yang satu berkaitan dengan semua ketangkasan lainnya serta berinteraksi dengan taktik strategi tertentu yang telah dirancang pengajar agar dapat menggali potensi anak didik.

Dengan memperhatikan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian “ Pembelajaran Kelincahan Gerak Siswa Melalui Pendekatan Permainan *Nawatobi* (Lompat Tali) Dalam Pelajaran Penjas Orkes Pada Siswa Kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun Ajaran 2012 / 2013 “.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang perlu segera diteliti, dikaji, dianalisis serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahannya. Jadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana bentuk pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan *nawatobi* (lompat tali) dalam pelajaran penjas orkes pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012 / 2013 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan *nawatobi* (lompat tali) dalam pelajaran penjas orkes pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012/2013.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi Peneliti

- 1) Sebagai modal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, S1 (PGPJSD).
- 2) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.

1.4.2 Bagi Peneliti Lanjutan

- 1) Sebagai pertimbangan untuk peneliti pengembangan model permainan dalam permainan dalam pembelajaran penjasorkes siswa SD kelas atas.
- 2) Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
- 2) Menumbuhkan kreatifitas dan daya pikir siswa karena siswa belajar dari pengalaman.
- 3) Mempermudah siswa dalam memahami konsep yang ada di mata pelajaran Penjasorkes.

1.4.4 Bagi Guru Penjas

- 1) Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjas untuk menciptakan terobosan-terobosan baru dan variasi mengajar dengan cara memodifikasi

jenis permainan tradisional kedalam pembelajaran olahraga sehingga anak tidak merasa cepat bosan, serta lebih aktif bergerak.

- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes.
- 3) Meningkatkan kreatifitas guru dalam proses pembelajaran.
- 4) Meningkatkan pengalaman guru tentang model-model pembelajaran yang inovatif.

1.4.5 Bagi sekolah

Menumbuhkan kerjasama pada guru dalam rangka meningkatkan mutu proses pembelajaran.

1.5 Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran atau kesalahan pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka istilah-istiah tersebut perlu adanya ketegasan sebagai berikut :

1.5.1 Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang dan tidak tetap. Dan menurut Suharno HP (1983:28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan

situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

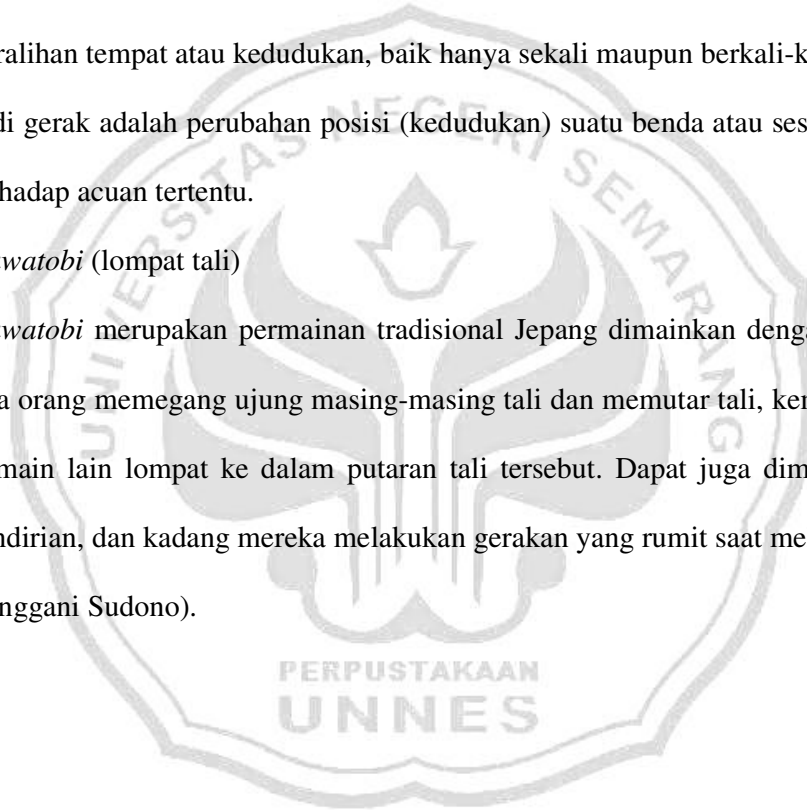
1.5.2 Gerak

Menurut Putra Darmawan (2004) gerak merupakan ciri dari kehidupan manusia secara khusus, berfungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia bisa hidup karena ada gerak, misalnya gerak pernapasan, gerak peredaran darah, gerak pencernaan, dan gerak anggota tubuh lainnya. Sedangkan menurut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gerak adalah peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali.

Jadi gerak adalah perubahan posisi (kedudukan) suatu benda atau seseorang terhadap acuan tertentu.

1.5.3 *Nawatobi* (lompat tali)

Nawatobi merupakan permainan tradisional Jepang dimainkan dengan tali, dua orang memegang ujung masing-masing tali dan memutar tali, kemudian pemain lain lompat ke dalam putaran tali tersebut. Dapat juga dimainkan sendirian, dan kadang mereka melakukan gerakan yang rumit saat melompat (Anggani Sudono).



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

Sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang : pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, kelincahan, belajar gerak, teori belajar, motivasi, karakteristik anak SD, kemampuan gerak anak dan permainan *nawatobi*.

2.2 Pendidikan Jasmani

2.2.1 Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebelumnya lebih dikenal dengan Pendidikan Olahraga yaitu pendidikan yang mengutamakan kegiatan fisik peserta didik. Pendidikan jasmani tidaklah seperti yang kita saksikan sehari-hari yang mengutamakan kegiatan fisik tetapi juga mental.

Pendidikan jasmani adalah salah satu bidang studi yang diajarkan pada pendidikan dasar. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan ketrampilan gerak dasar serta sebagai aktifitas jasmani. Salah satu materi pelajaran pendidikan di sekolah dasar adalah permainan. Permainan diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani adalah pengalaman sosial. Melalui aktifitas fisik dapat dibuat kemajuan yang besar dalam mencapai kehidupan yang lebih memuaskan. Kenakalan remaja, prasangka ras, intoleransi dan diskriminasi dapat diredakan. Dan akhirnya pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan dunia yang damai dan bahagia dengan menanamkan sifat *fair play* kepada setiap anak, membantu dalam mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani individu, mengembangkan pemahaman dari pemanfaatan waktu luang, menanamkan persamaan sosial, mengembangkan prosedur demokratis, meningkatkan kepercayaan pada nilai manusia dan mengembangkan apresiasi terhadap hal-hal yang lebih sederhana sebagai lawan dari penumpukan materi dan kekayaan.

Pendidikan jasmani dapat pula membantu dengan menekankan semangat dan budi pekerti yang tinggi sportifitas, menghormati hak orang lain, demokratis dan bergaul secara serasi, seimbang dan selaras. Serta dapat membantu meletakkan dasar yang baik dari ketrampilan bagi setiap anak.

Dalam menetapkan batasan pendidikan jasmani harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan dan olahraga. Meskipun banyak yang menganggap bahwa tidak ada perbedaan antara keduanya, secara khusus menunjukkan ciri masing-masing meskipun saling melingkupi. Permainan adalah aktifitas bermain yang menunjukkan aktifitas kegembiraan dan bersifat non-kompetisi.

Mengingat namanya pendidikan jasmani adalah aktifitas fisik yang mempunyai tujuan pendidikan. Yang diraih adalah pendidikan, meskipun olahraga

dan bermain dapat dipakai dalam proses pendidikan tapi tidak selalu mengandung pendidikan sebagai tujuan yang penting.

Menurut Samsudin (2008:2) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut H. Abdulkadir Ateng (1992:7) pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktifitas-aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani menampilkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan - tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani. Sesuai dengan berbagai modalitas dari hubungan manusia dengan dunianya, dengan benda-benda, dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri, maka tujuan-tujuan yang dapat diraih adalah sebagai berikut :

1) Pembentukan gerak :

- (1) Memenuhi serta mempertahankan keinginan gerak.
- (2) Penghayatan ruang, waktu, bentuk dan pengembangan perasaan irama.
- (3) Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri.

- (4) Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap.
- (5) Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.

2) Pembentukan prestasi :

- (1) Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan.
- (2) Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi (kemauan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan dan kepercayaan pada diri sendiri).
- (3) Penguasaan emosi.
- (4) Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
- (5) Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam bermasyarakat dan dalam olahraga.

3) Pembentukan sosial :

- (1) Pengakuan dan penerimaan peraturan-peraturan dan norma-norma bersama.
- (2) Mengikuti sertakan kedalam struktur kelompok fungsional, belajar bekerjasama, menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.
- (3) Pengembangan perasaan kemasyarakatan dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi-pribadi.
- (4) Belajar bertanggungjawab terhadap yang lain, memberikan pertolongan, memberi perlindungan dan berkorban.

(5) Belajar mengenal dan mengalami bentuk-bentuk pelepas lelah secara aktif untuk pengisian waktu senggang.

4) Pertumbuhan badan :

(1) Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat tumbuh, bersikap dan bergerak dengan baik serta untuk dapat berprestasi secara optimal (kuatan dan mobilitas, pelepasan ketegangan dan kesiapsiagaan).

(2) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup sehat.

Jadi pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani serta pertumbuhan kecerdasan.

Menurut Gabbard, Leblanc dan Lowy dalam buku Sukintaka (1992:10) pendidikan jasmani mencakup beberapa ranah pendidikan, yaitu :

1) Ranah kognitif

Kemampuan berfikir (bertanya, kreatif dan menghubungkan), kemampuan memahami / *perceptual ability*, menyadari gerak dan penguatan akademik.

2) Ranah psikomotor

Pertumbuhan biologis, kesegaran jasmani, juga menyangkut kesehatan, ketrampilan gerak dan peningkatan ketrampilan gerak.

3) Ranah afektif

Rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktifitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (mengaktualisasikan diri), menghargai diri sendiri, dan ada konsep diri.

Kegiatan jasmani sering dilakukan oleh orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat. Baik itu dari anak-anak, remaja, dewasa maupun lanjut usia, termasuk di sekolah dan disemua wilayah tanah air adalah sebagai proses kegiatan nasional yang harus berkelanjutan.

Seperti dalam Amanat Presiden pada Musyawarah Nasional Olahraga ke IV pada tanggal 19 sampai 21 Januari 1981, yang menyatakan bahwa : Kegiatan olahraga perlu dimasalkan. Oleh sebab itu, kegemaran berolahraga harus dimulai sejak dini.

Dalam menghadapi hal tersebut, diperlukan adanya pendidikan dasar yang mampu mendidik, menyaring serta mencetak calon-calon atlet yang berprestasi. Sekolah dasar merupakan salah suatu jenjang pendidikan yang paling penting keberadaanya.

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan bentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani.

Adapun Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha sadar yang dilakukan oleh orang dewasa untuk mempengaruhi peserta didik atau anak yang belum dewasa, dilakukan di dalam maupun di luar sekolah dan ditandai oleh perubahan sikap sebagai bukti keberhasilan dari pengaruh tersebut.

Peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan

berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga melalui pendidikan jasmani sejak dini sangatlah penting supaya atlet nantinya mampu mencapai kesuksesan.

Salah satu penekanan pada standar isi Penjas yang terangkum dalam BSNP 2006 di Sekolah Dasar (SD) adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik seperti :

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

2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menurut Samsudin (2008:142) 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 jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan fisik yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan 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, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

- 6) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif.

Untuk tujuan tersebut perlu diketahui segala sesuatu tentang individu, bagaimana fungsi fisik tubuhnya, bagaimana ia belajar, mengapa ia berbuat sesuatu, hubungannya dengan orang lain, masyarakat dan dunia, dimana ia menjadi bagian dari padanya (Samsudin, 2008:142).

2.2.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008:142) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani 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 aerobic 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.

2.3 Kebugaran Jasmani

2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988:43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang

cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sedangkan menurut Djoko Pekik (2004 : 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

2.3.2 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6 - 8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang lebih baik selama musim pertandingan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988 : 57) dan Ismaryati (2008 : 41), komponen kebugaran jasmani meliputi :

1) Kekuatan / *strenght*

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2) Daya Tahan / *endurance*

Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu daya tahan umum (*general endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Dan daya tahan otot (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Daya Otot / *muscular power*

Daya Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4) Kecepatan / *speed*

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5) Daya Lentur / *flexibility*

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang lebih luas.

6) Kelincahan / *agility*

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.

7) Koordinasi / *coordination*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Keseimbangan / *balance*

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

9) Ketepatan / *accuracy*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10) Reaksi / *reaction*

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Jadi dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang memiliki keterkaitan erat antara satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang.

2.4 Kelincahan

2.4.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993 : 525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut M. Sanjoto (1998) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dan menurut Sugiyanto (2001) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan olahraga yang memerlukan ketangkasan.

Kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan - gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.4.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut adalah sebagai berikut:

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

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 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.

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.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

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

2.4.3 Bentuk Latihan Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008) dan Mochamad Sajoto (1988) bentuk latihan kelincahan meliputi :

1) *Squat thrust*

Squat thrust bertujuan untuk mengukur kecepatan perubahan posisi tubuh. Pelaksananya adalah jongkok dengan menempatkan tangan dilantai, kemudian lemparkan kaki urus kedepan, jongkok kembali seperti semula dan berdiri tegak seperti posisi awal.

2) *Three corner drill*

Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titikny ada lima. Tetapi pada *three corner drill* titikny hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat.

Dalam suatu repetisi atlet berlari dari satu ke titik yang lain dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari dua repetisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari set yang mendahuluinya.

Pergantian arah lari pada tiap set *dalam shuttle run* maupun *three corner drill* dimaksudkan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi

kesulitan dalam berbelok arah ke kanan ataupun ke kiri pada saat melakukan tes dengan alat-alat tes *dogging run* .

3) *Dogging run*

Dogging run bertujuan untuk mengukur kemampuan merubah arah berlari. Pelaksanaanya adalah berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian berlari secepat mungkin menurut arah yang telah ditentukan.

4) *Shuttle run*

Pada latihan ini atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 1800 dalam satu repetisi.

2.5 Belajar Gerak

Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dalam kaitan ini pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat. Dari satu sisi, pendidikan jasmani dapat menyalurkan hasrat dan keinginan peserta didik untuk bergerak. Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik usia sekolah dasar, melainkan dari sisi lain juga dapat membentuk, membina, dan mengembangkan individu peserta didik. Sementara itu dari sisi lain aktifitas geraknya dapat meningkatkan kemampuan intelektual peserta didik (Phil Yanuar Kiram : 1992).

Menurut Sugiyanto (2001:36) didalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak ketrampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali, untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai didalam kondisi-kondisi tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Namun, tidak merupakan unsur sentral didalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar didalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Domain fisik dan domain psikomotor merupakan titik sentral di dalam belajar gerak. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian tubuh secara sebagian atau keseluruhan.

Kedudukan belajar gerak dalam pendidikan jasmani juga bisa dikaji berdasarkan domain tujuan pendidikan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani melibatkan empat domain, yaitu domain psikomotor, fisik, kognitif dan afektif.

Belajar gerak berperan dalam pendidikan jasmani yang melibatkan domain psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai tujuan:

- 1) Mengembangkan ketrampilan gerak tubuh
- 2) Menguasai pola gerakan olahraga

- 3) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik dalam suatu pertandingan.

Mengenai peranan belajar gerak dalam pendidikan jasmani bisa digambarkan sebagai berikut. Dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani dari segi fisik ada dua aspek pokok yang ada didalamnya. Aspek pertama adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik, kegiatan yang dilakukan perlu mengacu pada prinsip-prinsip latihan fisik (*physical training*). Sedangkan aspek yang kedua adalah untuk meningkatkan kualitas gerak tubuh, kegiatan yang dilakukan perlu mengacu pada prinsip-prinsip belajar gerak (*motor learning*).

2.6 Teori Belajar

Setiap manusia akan belajar, namun kondisi belajar dapat diatur dan diubah guna mengembangkan bentuk tingkah laku tertentu dan meningkatkan kemampuan pada seseorang. Bagaimana proses belajar itu berlangsung, maka timbullah berbagai macam teori belajar.

Teori belajar dibagi menjadi dua kelompok yaitu teori belajar asosiasi dan teori belajar Gestalt, berikut penjelasannya:

1) Teori belajar asosiasi

Menurut psikolog asosiasi bahwa tingkah laku individu pada hakekatnya terjadi karena adanya keterkaitan antara stimulus dan respon. Dalam proses belajar mengajar, penguat yang paling baik adalah yang bersifat dari dalam diri individu sendiri. Apabila penguat ini muncul dari dalam diri sendiri, maka ketergantungan pada orang lain dapat dikurangi.

2) Teori belajar Gestalt

Menurut psikolog Gestalt, belajar itu terjadi apabila memperoleh pemahaman. Pemahaman merupakan proses untuk mengorganisasi kembali pengalaman yang muncul secara tiba-tiba.

Teori Gestalt ini lebih banyak menekankan pada pengalaman yang akan diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Oleh karena itu, proses pembelajaran dalam teori ini lebih diarahkan agar siswa lebih sering melakukan tugas-tugas ajar, melalui aneka usaha yang menggabungkan antara pemahaman dan bekerja.

2.6.1 Proses Belajar

Menurut Bruner dalam proses belajar selalu terdapat fase informasi, fase transformasi dan fase evaluasi. Berikut penjelasannya:

1) Fase informasi

Dalam pelajaran penjas orkes akan diperoleh sejumlah informasi, ada yang menambah pengetahuan, ada yang memperhalus gerakan dan ada juga yang meningkatkan kemampuannya.

2) Fase transformasi

Informasi yang sudah didapat perlu dianalisis dan diubah kedalam bentuk yang lebih kompleks agar dapat dimanfaatkan untuk hal-hal yang lebih besar lagi. Dalam fase ini peran guru sangat penting.

3) Fase evaluasi

Guru harus menilai sudah sampai dimana pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diraih oleh siswa, sehingga informasi dan transformasi itu dapat digunakan untuk menyikapi persoalan lainnya.

Jadi, dari ketiga fase tersebut harus diupayakan oleh guru agar proses belajar selalu berjalan dalam tahap-tahap pembelajaran agar siswa dapat meraih sukses.

2.6.2 Kesiapan Siswa Untuk Belajar

Kesiapan belajar merupakan kondisi yang harus mendapat perhatian pertama sebelum kegiatan belajar berlangsung. Ada tiga hal yang terkait dengan kesiapan siswa untuk belajar, yaitu:

1) Perhatian

Perhatian sangat penting mana kala siswa akan melakukan sejenis pengamatan. Siswa harus memperhatikan peragaan guru, melihat gambar, membaca buku dan bercakap-cakap dengan teman. Guru harus melakukan cara agar siswa dapat memberikan perhatiannya saat proses belajar berlangsung.

2) Motivasi

Motivasi merupakan suatu hal sangat penting dalam proses pembelajaran. Setidaknya siswa harus mempunyai motivasi untuk belajar. Guru sangat berperan penting dalam menumbuhkembangkan motivasi pada siswa. Dapat berupa pujian, dorongan, angka yang baik, rasa keberhasilan dan lain-lain.

3) Perkembangan kesiapan

Dapat atau tidaknya siswa belajar akan ditentukan oleh kesiapannya untuk belajar. Perbedaan dalam perkembangan kesiapan siswa di sekolah disebabkan oleh perbedaan dalam kemampuan intelektual dan ketrampilan motorik yang telah dipelajari sebelumnya.

2.7 Motivasi Siswa

2.7.1 Pengertian Motivasi

Motivasi dapat disebut juga sebagai “motif” yang artinya upaya mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Bahkan motif dapat juga diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Berawal dari kata “motif” tersebut, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif (Sardiman A.M, 2004:73).

Dalam buku karangan Hamzah (2007:1) motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku. Dorongan ini ada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan yang ada pada dirinya.

Sedangkan motivasi menurut Sumadi Suryabrata adalah keadaan yang terdapat pada diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kondisi fisiologis dan psikologis yang terdapat pada dalam diri seseorang yang

mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna mencapai suatu tujuan tertentu.

2.7.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Hamzah B. Uno (2007) ada enam faktor yang mendukung motivasi, yaitu:

1) Sikap

Sikap merupakan kombinasi dari konsep, informasi dan emosi yang dihasilkan didalam predisposisi untuk merespon seseorang, kelompok, gagasan, peristiwa atau objek tertentu secara menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Sikap merupakan bagian dari kegiatan belajar. Sikap diperoleh dari proses seperti pengalaman, pembelajaran, identifikasi, pelaku peran (pendidik-murid, orangtua-anak, dan sebagainya).

2) Kebutuhan

Kebutuhan merupakan kondisi yang dialami oleh individu sebagai suatu kekuatan internal yang memandu peserta didik untuk mencapai tujuan. Kebutuhan berada didalam jaringan atau memori manusia, dan kebutuhan itu dapat bersifat fisiologis ataupun kebutuhan hasil belajar seperti untuk berprestasi.

3) Rangsangan

Rangsangan merupakan perubahan didalam persepsi atau pengalaman dengan lingkungan yang membuat orang berpikir aktif. Seseorang melihat sesuatu dan tertarik padanya, menyentuh sesuatu yang tidak diharapkan dan menarik tangan dari padanya. Semua itu merupakan pengalaman yang merangsang.

Apapun kualitasnya, stimulus yang unik akan menarik perhatian setiap orang dan cenderung mempertahankan keterlibatan diri secara aktif terhadap stimulus tersebut.

4) Afeksi

Konsep afeksi berkaitan dengan pengalaman emosional-kecemasan, kepedulian dan pemilikan dari individu atau kelompok pada waktu belajar. Peserta didik merasakan sesuatu pada saat belajar dan emosi peserta didik tersebut dapat memotivasi perilakunya pada tujuan.

Afeksi dapat menjadi motivator intrinsik. Apabila emosi bersifat positif maka saat kegiatan belajar berlangsung, emosi tersebut dapat mendorong siswa tersebut untuk belajar lebih keras.

5) Kompetensi

Teori kompetensi mengasumsikan bahwa peserta didik secara alamiah berusaha keras untuk berinteraksi dengan lingkungannya secara afektif. Peserta didik secara pribadi termotivasi untuk menguasai lingkungan dan mengerjakan tugas-tugas dengan baik agar menjadi puas.

6) Penguatan

Salah satu hukum psikologi paling fundamental adalah prinsip penguatan (*reinforcement*). Penguatan merupakan peristiwa yang mempertahankan atau meningkatkan kemungkinan respon. Para pakar psikologi telah mengemukakan bahwa perilaku seseorang dapat dibentuk kurang lebih sama melalui penerapan penguatan positif atau negatif. Penggunaan peristiwa penguatan dapat berupa penghargaan terhadap hasil karya siswa, pujian,

penghargaan sosial dan perhatian, dinyatakan sebagai variabel penting didalam perancangan pembelajaran.

2.7.3 Macam-Macam Motivasi

Motivasi dibedakan menjadi dua macam yaitu motif-motif intrinsik dan motif-motif ekstrinsik, berikut penjelasannya:

1) Motif-motif intrinsik

Yaitu motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi akan tetapi tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam setiap diri individu sudah ada dorongan itu. Misalnya, orang yang gemar membaca tidak perlu dorongan untuk mencari buku, karena motivasi tersebut sudah ada pada dirinya sendiri.

2) Motif-motif ekstrinsik

Yaitu motif-motif yang berfungsi karena adanya rangsangan dari luar. Misalnya, orang belajar dengan giat karena diberi tahu sebentar lagi ada ujian.

2.7.4 Pentingnya Motivasi Dalam Belajar

Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar jika seorang anak yang belajar dihadapkan pada masalah yang memerlukan pemecahan, dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan yang telah dilaluinya. Misalnya, seseorang akan dapat memecahkan materi matematika dengan bantuan tabel logaritma.

Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitanya dengan kemakmuran belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui manfaatnya.

Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu akan berusaha belajar lebih baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang baik. Dalam hal ini tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang giat belajar, (Hamzah, 2007 : 28).

2.8 Karakteristik Anak SD

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut :

1) Anak SD senang bermain

Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih – lebih untuk kelas rendah. Guru SD seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Penyusunan jadwal pelajaran hendaknya diselang saling antara mata pelajaran serius seperti IPA, Matematika, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti pendidikan jasmani, atau Seni Budaya dan Keterampilan (SBK).

2) Senang bergerak

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Sehingga anak akan lebih senang dan aktif dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru.

3) Anak senang bekerja dalam kelompok

Dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti : belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olahraga dan membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, serta belajar keadilan dan demokrasi. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok.

4) Senang melakukan / memperagakan sesuatu secara langsung

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasar

pengalaman ini, siswa membentuk konsep – konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi – fungsi badan, jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan memberi contoh bagi orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh anak akan lebih memahami tentang arah mata angin, dengan cara membawa anak langsung keluar kelas, kemudian menunjuk langsung setiap arah angin, bahkan dengan sedikit menjulurkan lidah akan diketahui secara persis dari arah mana angin saat itu bertiup.

2.9 Kemampuan Gerak Anak

Kemampuan gerak sering juga disebut gerak umum (*general motor ability*). Kemampuan gerak itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak yang spesifik yang agak luas terhadap ketrampilan gerak (*motor skill*) yang banyak. Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya juga akan berpengaruh kepada gerak dan sikap gerak sehari-sehari. Kemampuan gerakan akan didasari oleh gerak dasar yang baik.

2.10 Permainan Nawatobi (Lompat Tali)

2.6.1 Pengertian Permainan Nawatobi (Lompat Tali)

Menurut Anggani Sudono *nawatobi* (lompat tali) adalah nama permainan tradisional lompat tali di Jepang. Cara memainkannya adalah dua orang

memegang ujung masing-masing tali dan memutar tali, kemudian pemain lain lompat ke dalam putaran tali tersebut. Dapat juga dimainkan sendirian.

Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat, lincah dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri anak tersebut. Lompat tali atau “main karet” pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Permainan lompat tali ini menjadi favorit saat di sekolah. Sekarang, “main karet” mulai dilirik kembali antara lain karena ada sekolah dasar menugaskan murid-muridnya membuat roncean tali dari karet gelang untuk dijadikan sarana bermain dan berolahraga.

Beberapa perkembangan anak yang dapat distimulasi dengan permainan lompat tali ini :

1) Motorik kasar

Main lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat tali motorik kasar akan terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama – kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, lincah, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat serta terlatih. Lompat tali juga dapat membantu mengurangi kejadian obesitas pada anak.

2) Emosi

Untuk melakukan suatu lompatan dengan tinggi tertentu dibutuhkan keberanian dari anak. Berarti, secara emosi ia dituntut untuk membuat suatu keputusan besar, mau melakukan tindakan melompat atau tidak.

3) Ketelitian dan Akurasi

Anak juga belajar melihat suatu ketepatan dan ketelitian. Misalnya, bagaimana ketika tali diayunkan, ia dapat melompat sedemikian rupa sehingga tak sampai terjatuh tali dengan berusaha mengikuti ritme ayunan. Semakin cepat gerak ayunan tali, semakin cepat ia harus melompat.

4) Sosialisasi

Untuk bermain tali secara berkelompok, anak membutuhkan teman yang berarti memberi kesempatannya untuk bersosialisasi. Ia dapat belajar berempati, bergiliran, menaati aturan, dan lainnya.

5) Intelektual

Saat melakukan lompatan, terkadang anak perlu berhitung secara matematis agar lompatannya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan dalam aturan permainan. Umpamanya, anak harus melakukan tujuh kali lompatan saat tali diayunkan. Bila lebih atau kurang, ia harus menjadi pemegang tali.

Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam bermain lompat tali antara lain :

1) Ruangan

Idealnya lompat tali dilakukan di ruang terbuka. Namun kalau tidak memungkinkan, diruangan tertutup pun bisa. Tentu saja ruangan tersebut harus cukup lega dan lapang serta aman dari benda – benda yang dapat membahayakan seperti barang pecah belah.

2) Ukuran tali

Tali yang digunakan harus sesuai ukuran, tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek. Jadi hendaknya ukuran tali dibuat pas dan tak banyak bersisa sehingga anak akan lebih mudah dan nyaman melompat.

3) Variasi permainan

Semakin bervariasi permainan lompat tali ini, makin anak mahir dan terampil dalam melakukan gerakan – gerakannya. Arti bervariasi di sini adalah anak tak hanya main tali yang dipegang lurus kedua ujungnya dan kemudian anak melompatinya, bisa juga dengan memutar – mutar tali dan anak melompat bersamaan dengan temannya. Atau anak dapat meningkatkan keahlian gerakannya dengan melakukan gerakan akrobatik. Misalnya dengan melakukan koprol untuk mencapai tali dengan ketinggian tertentu.

4) Waktu

Terutama saat di sekolah, waktu permainan lompat tali biasanya sangat terbatas. Agar dalam setiap permainan masing-masing anak mendapatkan gilirannya, terlebih untuk lompat tali secara perorangan. Pastikan para murid mendapat giliran yang telah disepakati bersama sebelumnya.

2.6.2 Cara bermain

Cara bermainnya masih tetap sama, dapat dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Tetapi terlebih dahulu anak diberi kesempatan untuk mencoba dan berlatih, dengan cara siswa berdiri sambil menginjak bagian depan tengah tali dan

tarik ujung-ujungnya di samping badan. Panjang tali sudah pas jika *handle* sampai di ketiak anak, maka siswa tersebut siap mengayun dan melakukan lompatan.

Gerakkan pergelangan tangan untuk memutar tali, tidak perlu melompat terlalu tinggi saat tali menyentuh lantai. Pertahankan posisi agak jinjit saat mendarat, jangan sampai tumit menyentuh lantai.

Jika lompatan gagal, atau tali terbelit, lakukan jalan di tempat sambil mencoba untuk memulai lagi, sampai batas waktu yang ditentukan.

Permainan secara solit bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal 3 anak. Diawali dengan gambrel atau hompipah untuk menentukan dua anak yang kalah sebagai pemegang kedua ujung tali. Dua anak yang kalah akan memegang ujung tali, satu di bagian kiri, satu anak lagi dibagian kanan untuk meregangkan atau mengayunkan tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut.

Berikut adalah contoh permainan lompat tali :



Gb. 2.1. Lompat tali individu



Gb. 2.2. Lompat tali berkelompok

Yang harus dihindari dalam permainan ini adalah melompat terlalu tinggi dan mendarat dengan tumit menyentuh lantai. Karena hal itu dapat menyebabkan cedera pada lutut dan pergelangan kaki anak. Mendarat dengan lutut lurus, melakukan lompat tali pada landasan yang keras seperti aspal atau beton.

2.6.3 Aturan Bermain

Aturan permainannya mudah, bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi pelompat menjadi pemegang tali. Begitu seterusnya hingga waktu selesai.

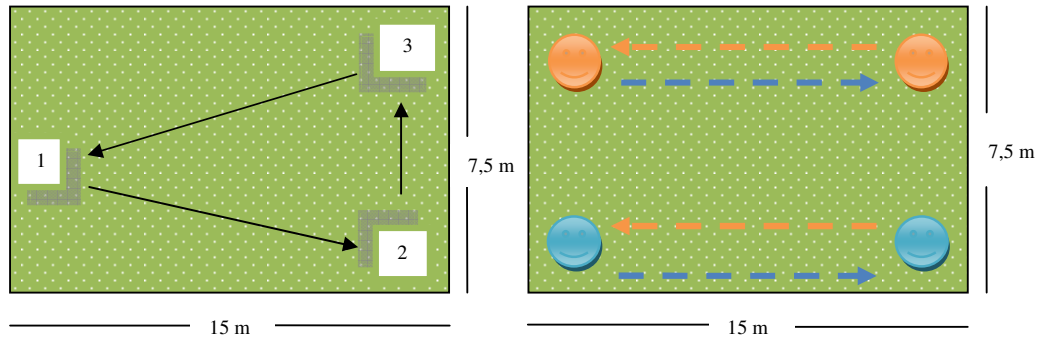
2.6.4 Alat dan Perlengkapan

Alat yang dibutuhkan cukup sederhana, yaitu :

- 1) Tali yang terbuat dari untaian karet gelang dan dengan tali skipping
- 2) Tali rafia (untuk memodifikasi tali / karet)
- 3) Kapur warna
- 4) Berpakaian seragam olahraga
- 5) Bersepatu olahraga dan beraos kaki

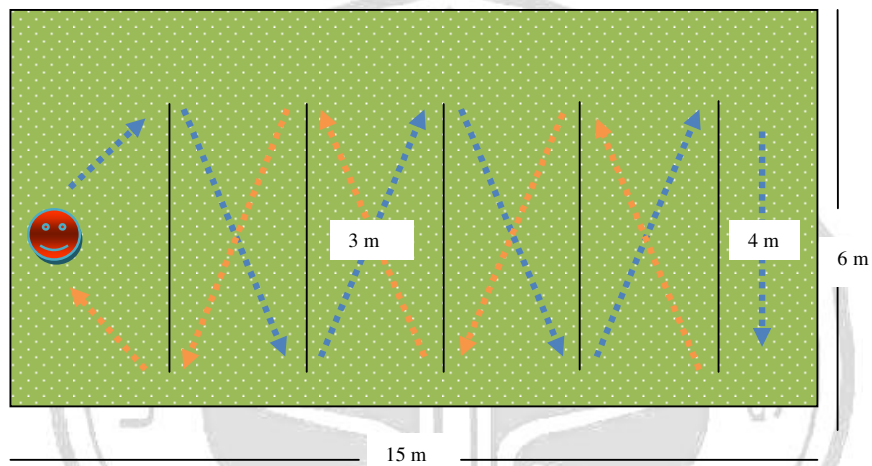
2.6.5 Lapangan

Permainan *nawatobi* (lompat tali) dimainkan dilapangan berbentuk segi empat dengan panjang 15 meter dan lebar 7,5 meter. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, ataupun lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas lapangan ditandai dengan garis atau tali.



Gambar 2.3. Lapangan pemanasan

Gambar 2.4 Lapangan lompat tali


Gambar 2.5 Lapangan tes *dogging run*


Keterangan:

 : Kelompok A

 : Kelompok B

 : Start

 : Kembali

 : Siswa yang melakukan tes *dogging run*

Pada gambar lapangan tes *dogging run* diatas menunjukkan bahwa jarak tiap garisnya 3 meter dan panjang garis 4 meter. Siswa berlari secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.

2.6.6 Penilaian

Pada saat penilaian dilakukan dua kali penilaian. Yang pertama satu persatu siswa, agar guru dan peneliti mendapatkan hasil yang lebih akurat. Kedua dengan cara berkelompok. Tahap – tahap penilaian tersebut dimulai dengan menyesuaikan tali dengan tinggi badan anak. Caranya : siswa berdiri sambil menginjak bagian depan tengah tali dan tarik ujung-ujungnya di samping badan. Panjang tali sudah pas jika *handle* sampai di ketiak anak. Dari gerakan ayunan dan loncatan anak tersebut dapat diketahui bagaimana bentuk kelincihan gerak siswa.

2.11 Hipotesis

2.7.1 Pengertian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan didasarkan pada teori yang relevan, belum dinyatakan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat juga dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peningkatan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan *nawatobi* (lompat tali) dalam pelajaran penjasorkes pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012 / 2013.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada empat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar peserta didik.

PTK bertujuan bukan hanya berusaha mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi, tetapi yang lebih penting lagi adalah memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006) dalam H.E. Mulyasa (2009:10) menjelaskan PTK dengan memisahkan kata-kata yang tergabung di dalamnya, yakni : penelitian, tindakan dan kelas, dengan paparan sebagai berikut :

1) Penelitian

Menunjuk pada kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

2) Tindakan

Menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan untuk peserta didik.

3) Kelas

Dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok peserta didik dalam waktu sama, menerima pelajaran yang sama dan guru yang sama pula.

Berdasarkan pemahaman terhadap tiga kata kunci tersebut, dapat disimpulkan bahwa, Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru, oleh guru bersama-sama dengan peserta didik, atau peserta didik dibawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran (H.E. Mulyasa, 2009:11). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2009:3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi penjaskes. Fungsi dari guru bidang studi penjaskes adalah sebagai tenaga pengajar dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai pengamat atau observer, sekaligus bertanggung jawab atas proses penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Perencanaan (*planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pada tahap perencanaan telah tertuang berbagai scenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator capaian pada akhir siklusnya.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal terkait dengan :

- (1) Pembuatan skenario pembelajaran
- (2) Persiapan sarana pembelajaran
- (3) Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran

2) Tindakan / pelaksanaan (*action*)

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah.

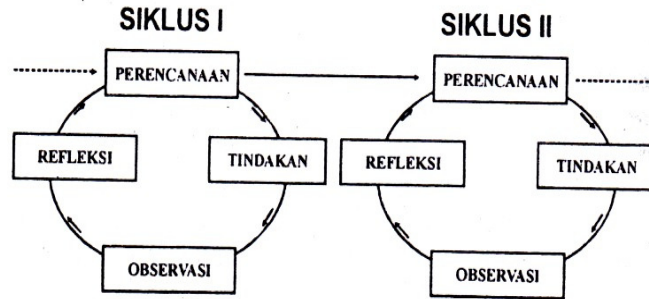
3) Pengamatan (*observasi*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah disiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Pencatatan dilakukan seketika dan tidak boleh ditunda, bahkan pengamatan juga akan menghasilkan hasil analisis seketika.

Data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif (hasil tes, kuis, presentasi, nilai tugas, dan lain-lain) atau data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa, antusias siswa dan lain-lain.

4) Refleksi (*reflection*)

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolabolator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti dan kolabolator. Hasil akhirnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama.



Gambar 3.1. Siklus PTK

(Sumber Subyantoro, 2009:27)

3.2 Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 September 2012 sampai dengan selesai.

3.2.3 Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa-siswa kelas VI SD Negeri Kemambang sebanyak 26 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

3.3 Indikator Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana aktivitas siswa dalam proses pembelajaran kelincahan gerak, dan mengukur tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran permainan lompat tali dengan pembelajaran inovatif pada siswa kelas VI SD Negeri Kemambang. Untuk melihat sejauh mana aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar, kelincahan gerak siswa dan tingkat kepuasan belajar siswa dari proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah ditentukan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1

Klasifikasi Tingkatan Untuk Indikator Aktifitas Belajar Siswa dan Angket
Tingkat Kepuasan Belajar Siswa

Kriteria	Nilai	Skala Penilaian
Baik Sekali	86-100	5
Baik	71-85	4
Cukup	56-70	3
Kurang	41-55	2
Sangat Kurang	< 40	1

(Sumber Depdiknas 2002:4)

3.4 Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus, setiap siklusnya terdapat satu pertemuan.

3.4.1 Siklus Pertama

1) Perencanaan (*Planning*)

(1) Pembuatan Skenario Pembelajaran

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar *scenario* pembelajaran dengan indikator tehnik gerak lompat tali (RPP terlampir).

(2) Persiapan sarana dan sumber pembelajaran

Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, tali karet, tali skipping, kapur tulis, dan buku pegangan.

(3) Persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran

Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas siswa, angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrumen yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang nantinya akan diisi oleh guru kolaborator pada saat tindakan penelitian berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya,

apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

2) Tindakan (*action*)

- (1) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya menjadi 5 baris, kemudian guru memimpin doa.
- (2) Guru mempresensi siswa terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan.
- (3) Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan streaching.
- (4) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti.
 - a. Sebelum pembelajaran lompat tali dimulai, siswa melakukan pretes terlebih dahulu, yaitu dengan tes kelincahan *dogging run*.
 - b. Setelah semua siswa melakukan kemudian siswa dibagi dua bagian berbanjar.
 - c. Siswa berjalan dengan satu kaki secara bergantian dari pos 1 menuju pos 2 kemudian menuju ke pos 3 dan kembali berjalan sampai pos 1.
 - d. Setelah semua melakukan, siswa melompati garis dengan satu tumpuan kaki yang sudah dipersiapkan dari tempat pos 1 menuju pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan terus berlari sampai pos 1.
 - e. Setelah semua melakukan, siswa melompat dengan kedua kakinya dari garis yang satu ke garis yang lain yang sudah dipersiapkan dari tempat

pos 1 menuju pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan kembali ke pos 1.

(5) Bagian Kedua

Di bagian kedua ini siswa bermain secara bergantian secara individu, dan dibagi menjadi lima kelompok. Setiap kelompoknya memegang satu tali karet / tali skipping.

- a. Siswa bermain secara individu yaitu menurut kelompoknya masing – masing sampai semuanya mendapat giliran. Dengan catatan melompat di tempat.
- b. Setiap giliran satu persatu mencoba melompat dengan dua tumpuan kaki sebanyak dua puluh kali lompatan, kemudian bergantian dengan anggota yang lain.
- c. Setelah semua melakukan, siswa melakukan lompat tali dengan satu tumpuan kaki dengan jumlah dua puluh lompatan pula.
- d. Kemudian siswa melakukan lompatan dengan dua tumpuan dan satu tumpuan secara bergantian dengan jumlah yang sama.
- e. Setelah semua melakukan, kemudian mulai melompat secara bergantian dengan berjalan sampai pada jarak yang telah ditentukan.
- f. Setelah siswa selesai melakukan pembelajaran lompat tali, siswa melakukan tes kelincihan *dogging run* kembali untuk mengetahui adanya peningkatan kelincihan. Kemudian pendinginan.
- g. Setelah kegiatan proses belajar mengajar selesai, guru memberikan angket tingkat kepuasan siswa apakah siswa merasa senang atau tidak

dalam mengikuti pembelajaran lompat tali kepada seluruh siswa yang mengikuti pelajaran.

3) Pengamatan (*observasi*)

- (1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran permainan lompat tali yang dilakukan oleh guru kolaborator / pengamat.
- (2) Melakukan pengamatan kelincahan gerak dan melompat dalam pembelajaran permainan lompat tali yang dilakukan oleh guru kolaborator / pengamat.

4) Refleksi (*reflection*)

- (1) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama.
- (2) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama.
- (3) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.
- (4) Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

3.4.2 Siklus Kedua

Dalam siklus kedua ini, ada perubahan model pembelajaran yang di berikan oleh guru Penjasorkes. Perubahan yang terjadi yaitu pada siklus pertama, siswa bermain secara individu, sedangkan pada siklus kedua siswa bermain secara berkelompok yang di bagi menjadi enam kelompok yang dibedakan menurut jenis kelamin, yang setiap kelompoknya terdapat lima orang siswa. Selain perubahan seperti diatas, di siklus kedua ini memakai sistem estafet dalam melakukan permainan secara berkelompok yaitu siswa yang pertama mendapat giliran

melompat adalah yang menjadi pemenang pertama saat melakukan hompimpah dan bergantian dengan pemenang kedua dan ketiga, apabila salah satu pemainnya kalah atau mati (dalam istilah permainan anak – anak), maka harus menjadi pemegang *handle* tali. Begitu seterusnya sampai permainan selesai.

1) Perencanaan (*planning*)

(1) Pembuatan Skenario Pembelajaran

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP yang sudah di rubah sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator permainan lompat tali (RPP terlampir).

(2) Persiapan sarana dan sumber pembelajaran

Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, tali karet, tali skipping, kapur tulis, dan buku pegangan guru.

(3) Persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran

Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas guru dan siswa, angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrumen yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolabolator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolabolator yang nantinya akan diisi oleh guru kolabolator pada saat tindakan penelitian berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolabolator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya,

apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

2) Tindakan (*action*)

- (1) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya.
- (2) Guru memimpin doa sebelum pembelajaran, lalu mempresensi dan kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan.
- (3) Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan stretching.
- (4) Sebelum dimulai kegiatan inti, siswa melakukan tes kelincihan *dogging run*.
- (5) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti.
- (6) Peserta dibagi menjadi 6 kelompok yang di bedakan menurut jenis kelamin.
- (7) Permainan di lakukan perdua kelompok, yaitu antara kelompok A1 melawan B1. Setelah selesai dilanjutkan dengan kelompok A2 melawan B2 dan seterusnya. Dengan berbagai macam gaya melompat yang sudah ditentukan oleh guru sebelumnya.
- (8) Kemudian dikompetisikan masing – masing kelompok tersebut secara bergantian, nilai terbaik adalah yang mampu melompat dengan variasi gaya secara baik dan benar.

(9) Dan kemudian dilakukan penilaian lompat tali, dilakukan penilaian secara individu, dimana setiap individu melakukan lompatan dengan berjalan perlahan. Penilaian lompat tali diambil dari banyaknya lompatan yang dilakukan, dan hanya gerakan yang benar saja yang dihitung.

(10) Dan sebelum pendinginan dilakukan kembali tes kelincihan *dogging run*.

3) Pengamatan (*observasi*)

(1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincihan gerak melalui permainan lompat tali yang dilakukan oleh guru kolaborator / pengamat.

(2) Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran gerak dasar melompat yang dilakukan oleh guru kolaborator / pengamat.

4) Refleksi (*reflection*)

(1) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua.

(2) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.

(3) Evaluasi tindakan II.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

3.5.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar.

3.5.2 Lembar Observasi

Lembar observasi aktivitas siswa untuk mengamati sejauh mana aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

3.5.3 Angket Tingkat Kepuasan Siswa

Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut antusias dengan model pembelajaran yang ditawarkan penulis.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, 2009:131).

3.7 Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan

tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

1) Penilaian Lembar Observasi

Observasi adalah instrumen untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreaktifitas peserta didik dalam pembelajaran, baik di kelas maupun di luas kelas (H. E. Mulyasa, 2009:69).

Tabel 3.2

Lembar Observasi Aktifitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar melompat dengan baik
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran

		
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100 =$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 2 = rendah

Skor 3 = cukup

Skor 4 = baik

Skor 5 = sangat baik

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{50} \times 100\%$$

Dimana : P = Presentase

Dari hasil presentase tersebut, kemudian disesuaikan dengan klasifikasi tingkatan untuk indikator aktifitas belajar siswa dan angket tingkat kepuasan belajar siswa pada tabel 3.1. Dari data tersebut akan jelas berapa persen kenaikan aktivitas siswa dalam mengikuti pelajaran melalui pembelajaran inovatif pada siklus I maupun pada siklus II.

2) Penilaian Lembar Angket

Angket termasuk alat untuk mengumpulkan dan mencatat data atau informasi, sikap, dan faham dalam hubungan kausal. Angket dilaksanakan secara tertulis dan penilaian hasil belajar akan jauh lebih praktis.

Untuk menghitung presentase angket, digunakan rumus sebagai berikut:

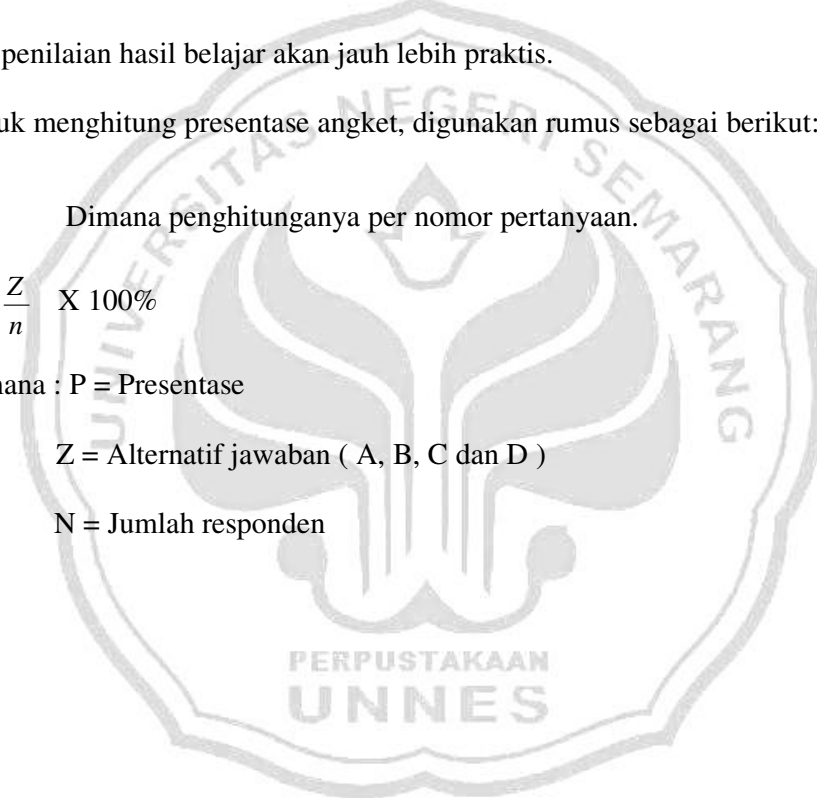
Dimana penghitunganya per nomor pertanyaan.

$$P = \frac{Z}{n} \times 100\%$$

Dimana : P = Presentase

Z = Alternatif jawaban (A, B, C dan D)

N = Jumlah responden



BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Analisis pertanyaan penelitian untuk menjawab pertanyaan dan permasalahan dalam rangka perumusan kesimpulan, maka hasil kesimpulan meliputi data aktifitas siswa selama proses pembelajaran, kelincahan gerak siswa, respon siswa dalam menerima pembelajaran dan prestasi siswa, secara rinci hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

4.1.1 Hasil Prasiklus

Hasil prasiklus adalah aktifitas siswa terhadap pembelajaran kelincahan gerak dengan menggunakan permainan *nawatobi* sebelum dilaksanakannya penelitian. Prasiklus berfungsi untuk mengetahui tingkat motivasi belajar serta respon siswa kelas VI di SDN Kemambang pada pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan lompat tali ini.

Berdasarkan hasil pengamatan prasiklus yang telah peneliti lakukan, tepatnya pada tanggal 18 Juli 2012 dapat diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil Observasi Prasiklus

No	Indikator Penelitian	Total Skor	Presentase	Kategori
1	Aktifitas belajar siswa	27	54%	Rendah
2	Tes kelincahan	-	54%	Rendah

Pada prasiklus ini, hasil yang diperoleh untuk hasil pengamatan aktifitas belajar siswa adalah 54%, dan tes kelincahan 54%, semuanya dalam kategori rendah.

4.1.2 Hasil Siklus 1

Pada pembelajaran penjasorkes dengan materi pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* (lompat tali), guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta memberi motivasi siswa agar belajar lebih baik. Kemudian siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempraktekkan gerakan pada permainan lompat tali dengan bimbingan guru.

Maka hasil aktifitas siswa pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

Table 4.2

Hasil Observasi Siklus 1

No	Indikator Penelitian	Total Skor	Presentase	Kategori
1	Aktifitas belajar siswa	31	62%	Cukup
2	Tes kelincahan	-	62%	Cukup

Pada siklus 1 ini, berdasarkan hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa aktifitas belajar siswa meningkat dengan hasil 62%, dan hasil tes kelicahan meningkat dengan presentase 62%. Meskipun hasil diatas menunjukkan peningkatan, namun hasilnya belum maksimal. Maka dari itu guru harus melakukan evaluasi, kemudian baru melanjutkan ke siklus berikutnya.

4.1.3 Hasil Siklus 2

Pada siklus 2 ini, materi pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* ini, guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan

memotivasi siswa untuk belajar diikuti penyajian informasi tentang kegiatan yang akan dilakukan. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok kemudian mempraktekkan pelajaran sesuai arahan dari guru. Kemudian dilanjutkan pada penilaian, baik secara individu maupun kelompok.

Hasil pembelajaran kelincahan gerak siswa siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4.3

Hasil Observasi Siklus 2

No	Indikator Penelitian	Total Skor	Presentase	Kategori
1	Aktifitas belajar siswa	41	82%	Baik
2	Tes kelincahan	-	81%	Baik

Pada siklus 2 ini hasil yang diperoleh untuk hasil pengamatan aktifitas belajar siswa adalah 82%, dan hasil tes kelincahan pada siklus ini adalah 81% dengan kategori baik.

Jadi kesimpulan dari hasil diatas adalah pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* (lompat tali) dapat meningkatkan kelincahan gerak pada siswa kelas VI di SDN Kemambang, dan dapat dilihat pada table dan grafik dibawah ini:

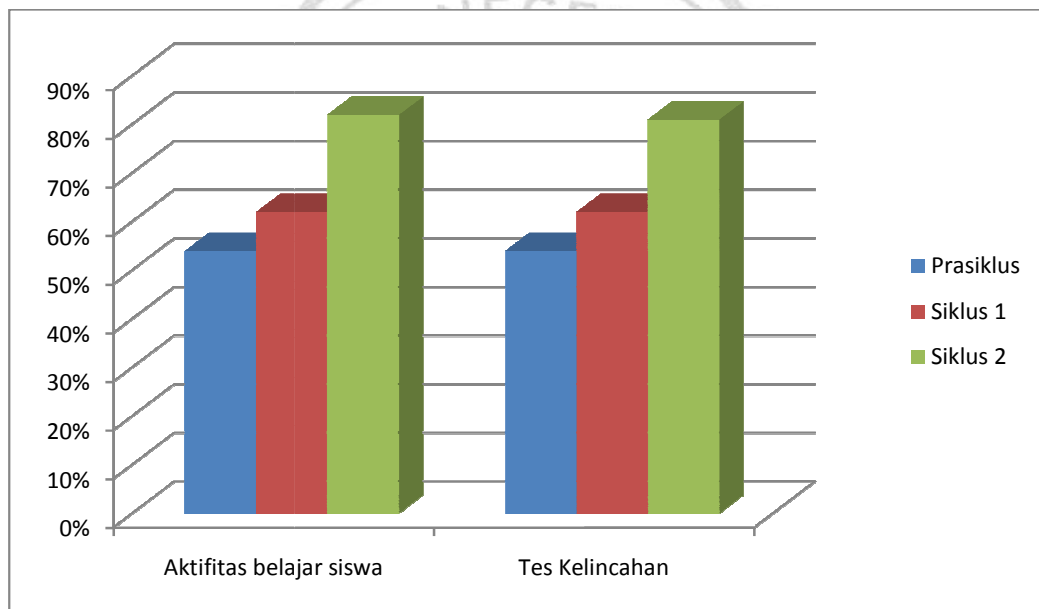
Table 4.4

Hasil Total Siklus

No	Indikator Penelitian	Periode				
		Prasiklus	Siklus 1	Peningkatan	Siklus 2	Peningkatan
1	Aktifitas belajar siswa	54%	62%	8%	82%	20%
2	Tes kelincahan	54%	62%	8%	81%	19%

Grafik 4.1

Grafik Peningkatan Pembelajaran Kelincahan Gerak Siswa



4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang tercantum pada lampiran, hasil pada penelitian tiap siklusnya meningkat, yaitu pada penelitian prasiklus mendapatkan hasil 54% pada aktifitas belajar siswa, dan tes kelincahan 54%, kedua hasil tersebut dikategorikan rendah. Hal ini disebabkan masih kurangnya minat siswa dalam

pembelajaran ini, sehingga peneliti dan guru kolabolator bekerja sama untuk memodifikasi alat - alat permainan agar menarik dan dapat memotivasi belajar siswa.

Pada pembelajaran berikutnya yaitu penelitian siklus 1, hasil pembelajaran yang dilakukan oleh siswa menunjukkan peningkatan pada setiap indikatornya, yaitu aktifitas belajar siswa 62% meningkat 8%, sedang hasil tes kelincahan yaitu 62% meningkat 8% pula. Hal ini dikarenakan alat yang mereka gunakan dalam permainan sudah dimodifikasi, sehingga siswa tertarik, serta peran guru dalam memotivasi para siswa-siswinya. Bahkan tidak sedikit diantara mereka yang tidak mau bergantian memegang tali dengan teman sekelompoknya.

Pada penelitian siklus 2 ini menunjukkan hasil dengan kategori baik, hal ini disebabkan adanya tambahan variasi dalam permainan. Dimana hasil indikator penelitian aktifitas belajar siswa adalah 82% meningkat 20%, dan hasil tes kelincahan 81%, meningkat sebanyak 19% dari siklus 1 ke siklus 2.

Gambaran umum dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat terlihat bahwa hasil belajar maupun hasil kelincahan mengalami peningkatan disetiap siklusnya. Keberhasilan peneliti dan guru kolabotor ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan motivasi belajar sebelum tindakan sampai siklus 2 yang sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Hal ini karena guru dapat melihat faktor masalah yang ada sehingga siswa senang dan dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dengan maksimal. Maka dari itu guru harus memotivasi siswa agar belajar lebih giat, karena siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar

yang tinggi pula. Disamping itu, motivasi juga menopang upaya-upaya dan menjaga agar proses belajar siswa tetap berjalan dengan baik.

Perlu diketahui bahwa dalam pembelajaran ini, siswa perempuan lebih terampil dan luwes dalam bermain lompat tali (*nawatobi*) dibanding siswa laki-laki. Kebanyakan dari siswa laki-laki lebih sering menginjak tali, sehingga menyebabkannya harus bergantian dengan teman sekelompoknya. Berbeda dengan siswa perempuan, mereka lebih lama dalam bergantian melompat ataupun memutar ujung tali. Tidak banyak pula dari mereka yang kelelahan dan bosan sendiri saat melakukan gerakan melompat, sehingga memutuskan untuk menganggantikan temannya memutar ujung tali. Hal ini dikarenakan siswa perempuan sering bermain lompat tali baik saat jam istirahat maupun saat bermain dengan teman-temannya dirumah, sehingga anak perempuan lebih terampil.

4.2.1 Respon Siswa Terhadap Pembelajaran

Data respon siswa pada pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* ini diambil dari angket yang diisi siswa sesudah pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan dari hasil angket, respon siswa terhadap pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *nawatobi* (lompat tali) menyatakan senang dan tertarik terhadap materi yang telah diajarkan oleh guru. Dari hasil data yang diperoleh pada siklus 1 adalah 81%, sedangkan pada siklus 2 meningkat menjadi 93%.

Peningkatan respon disetiap siklusnya dikarenakan adanya perkembangan kesiapan siswa dalam menerima pelajaran. Tidak lepas pula dari peran guru

sebagai motivator yang mampu membuat siswa lebih tertarik, senang dan terampil selama proses pembelajaran.

4.3 Hasil Hipotesis

Hasil hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peningkatan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan *nawatobi* (lompat tali) dalam pelajaran penjas orkes pada siswa kelas VI di SD Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012/2013.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan hipotesis dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa, ada peningkatan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui permainan *nawatobi* (lompat tali) pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. Hasil peningkatan dari permainan *nawatobi* yaitu hasil aktifitas belajar siswa mencapai 82%, tes kelincahan 81%. Semua hasil dari kedua indikator penelitian tersebut masuk dalam kategori **baik**.

5.2 Saran

- 5.2.1 Kepada para pengajar dianjurkan untuk menggunakan pembelajaran dengan pendekatan permainan *nawatobi* ini, untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan hasil yang signifikan.
- 5.2.2 Kepada peneliti lain yang berminat meneliti kembali masalah ini, disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan. Dan sebaiknya waktu yang digunakan diperpanjang, karena semakin banyak latihan peningkatan yang didapatpun akan semakin baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Epitesmologi Ilmu Keolahragaan*. Bandung : Departemen Pendidikan dan Kesehatan, IKIP
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas* (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta : UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press)
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar*. Jakarta : BNSP
- bedante.blogspot.com/2012/01/pengertian-kebugaran-jasmani.html
- H.E. Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hamzah B. Uno. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS
- Kantor Menpora. 1997. *Penjelasan Isu – Isu Olahraga Nasional*. Jakarta : Kantor Menpora
- Kiram, Phil, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Purwodarminto. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia
- Putra Darmawan. 2004. *Latihan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD / MI*, Jakarta : Litera
- Sistem Pendidikan Nasional. 2009. *Undang – Undang Sisdiknas*. Bandung : Fokusmedia
- Subyantoro. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT Remaja Karya

Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka

Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Sukinta. 1992. *Teori Bermain*. UNNES

Rusli Lutan, Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas



LAMPIRAN





UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG

FORMULIR

FM-01-AKD-24/rev.00

USULAN TOPIK SKRIPSI

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : RIKA PURNAMASARI

NIM : 6101408222

Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)

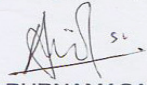
Topik : PENINGKATAN KELINCAHAN GERAK SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENJAS ORKES MELALUI PENDEKATAN MODIFIKASI PERMAINAN NAWATOBI (LOMPAT TALI) PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 6 BANYUBIRU KAB. SEMARANG TAHUN AJARAN 2011/2012

Menyetujui
Ketua Jurusan,


Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Semarang, 29 Februari 2012

Yang Mengajukan,


RIKA PURNAMASARI
NIM. 6101408222

*see
dapat diklik
Pembimbing
1. Tri Rostadi
2. Bambang P.*

*29/2
/2
H*





**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

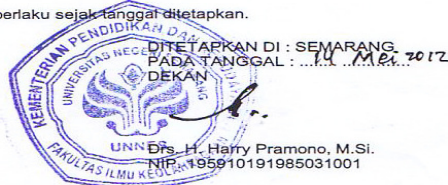
Nomor : 628/ FK 12012

**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 (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) 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 (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan PERTAMA** :
- Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP : 196410231990021001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP : 196004221986011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : RIKA PURNAMASARI
NIM : 6101408222
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
- Topik : PENINGKATAN KELINCAHAN GERAK SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENJAS ORKES MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN NAWATOBI (LOMPAT TALI) PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI KEMAMBANG KEC. BANYUBIRU KAB. SEMARANG TAHUN AJARAN 2011/2012
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



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



FM-03-AKD-24/Rev. 00

Halsman 1 / 1

Printed by Djipnu on 30 Apr 12 16:19:40



DHARMOTAMMA SATYA PRAJA

**PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN BANYUBIRU
SEKOLAH DASAR NEGERI KEMAMBANG 02**

Alamat : Jl. Telomoyo No. 1 Kemambang Banyubiru

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 421.2/48/X/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Kemambang 02, UPTD Pendidikan Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a	: RIKA PURNAMASARI
Tempat,Tanggal,Lahir	: Kab.Semarang, 11 Januari 1989
N I M	: 6101408222
Jurusan/Prodi	: PSKR/PGSD Penjas , UNNES Semarang
Alamat	: Ds.Kemambang RT.2/ RW.1 Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang.

benar-benar telah melaksanakan Tugas Lapangan / Penelitian di Sekolah kami pada tanggal 13 September 2012 dan 22 September 2012.

Selama melakukan Penelitian, Yang bersangkutan melaksanakan tugas sesuai aturan/ ketentuan yang ada dan penuh tanggung jawab.

Surat Pernyataan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagai mana merstinya.

Kemambang, 22 Oktober 2012

Kepala Sekolah,



Catur Handoyo,S.Pd.MM
NIP.19640727 198508 1 002

**DATA SISWA KELAS VI DI SD NEGERI KEMAMBANG
KEC. BANYUBIRU KAB. SEMARANG**

NO	NO INDUK	L	P	NAMA SISWA
1	625	L		Anwar Sidhqn A.
2	655	L		Ayik Wildan A.
3	678	L		Asep Nugraha
4	689		P	Nurjanah
5	707	L		Danang Adi S.
6	716		P	Nur Hidayah
7	720	L		Sapta Alfa Rizal
8	724		P	Sri Riskaningsih
9	727	L		Tri Yoga Pamungkas
10	729	L		Ahmad Sofiudin
11	734		P	Alya Sofi
12	735		P	Ami Kurniasari
13	738		P	Andina Ela C.
14	742	L		Cipto Dwi Iriyoko
15	747		P	Dwi Yunita Sari
16	748		P	Ervina Dwi Resmi
17	749		P	Ernawati
18	750		P	Esti Azizah
19	752		P	Fandina Dwi H.
20	753		P	Firha Ulfah
21	757	L		Lukman Setyo Aji
22	758		P	Novita Wulandari
23	762	L		Rizki Alfandi
24	766		P	Wiwin Akta I.
25	767		P	Windhi Apriliani
26	704	L		Afif Fatkur R.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Kemambang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : VI
 Pertemuan : 1 kali pertemuan (Siklus 1)
 Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktekkan berbagai keterampilan permainan tradisional dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktekkan gerak dasar melompat dalam permainan *nawatobi* (lompat tali) dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator

- Siswa memutar tali
- Siswa melompati tali
- Siswa melakukan variasi lompatan
- Bermain lompat tali dengan peraturan sederhana

I. Tujuan Pembelajaran

a. Kognitif

- Siswa dapat mengetahui pengertian permainan *nawatobi* (lompat tali)
- Siswa dapat mengetahui peraturan dalam permainan lompat tali
- siswa dapat mengetahui tehnik dasar melompat

b. Afektif

- melatih sikap disiplin, sportif, kerjasama dan percaya diri.

c. Psikomotor

- Siswa dapat memutar tali
- siswa dapat melompati tali
- Siswa dapat melakukan variasi dalam melompati tali

d. Fisik

- Melatih kelincahan gerak
- Melatih kelentukan lengan
- Melatih kekuatan tungkai

II. Materi Pembelajaran

Permainan nawatobi (lompat tali) :

Nawatobi merupakan permainan tradisional Jepang yang dimainkan dengan tali, dua orang memegang ujung masing-masing tali dan memutar tali, kemudian pemain lain lompat ke dalam putaran tali tersebut. Dapat juga dimainkan sendirian, dan kadang mereka melakukan gerakan yang rumit saat melompat.

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- (6) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya menjadi 5 baris, kemudian guru memimpin doa.
- (7) Guru mempersensi siswa dahulu, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi yang akan diberikan.
- (8) Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan streaching.

(9) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa.

f. Sebelum pembelajaran dimulai, siswa melakukan pretes kelincihan *dogging run*.

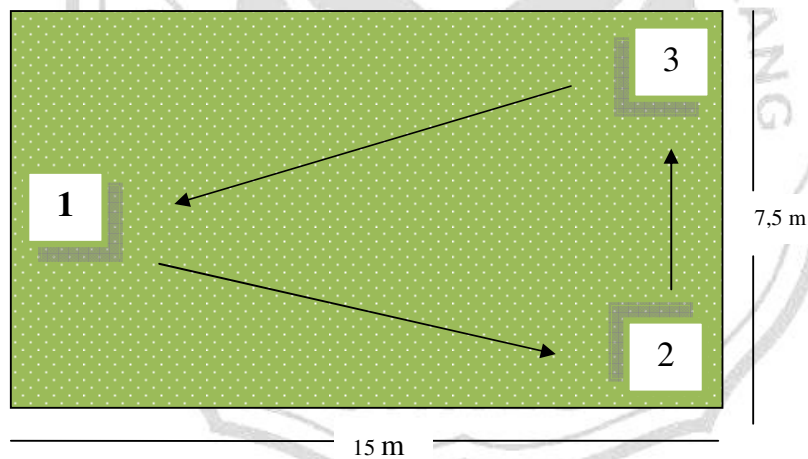
g. Setelah selesai, siswa dibagi dua bagian berbanjar.

h. Siswa berjalan dengan satu kaki secara bergantian dari pos 1 menuju pos 2 kemudian menuju ke pos 3 dan kembali berjalan sampai pos 1.

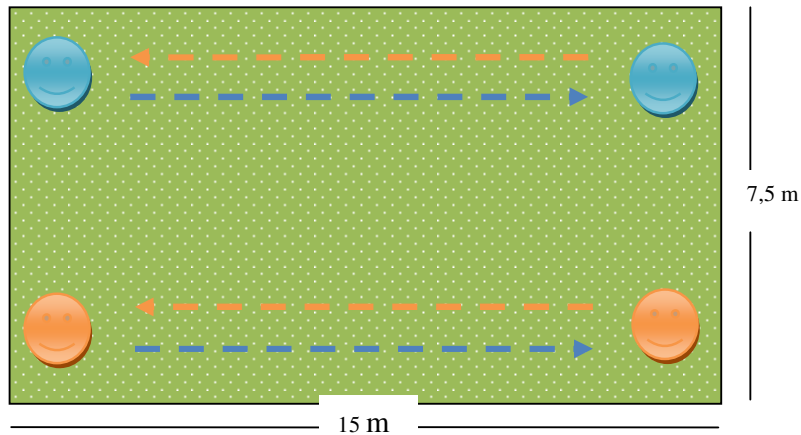
i. Setelah semua melakukan, siswa melompati garis dengan satu tumpuan kaki yang sudah dipersiapkan dari tempat pos 1 menuju pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan terus berlari sampai pos 1.

j. Setelah semua melakukan, siswa melompat dengan kedua kakinya dari garis yang satu ke garis yang lain yang sudah dipersiapkan dari tempat pos 1 ke pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan kembali ke pos 1.




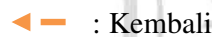
a. Lapangan alur pemanasan melompat



b. Lapangan lompat tali



Keterangan:

-  : Kelompok A
-  : Kelompok B
-  : Start
-  : Kembali

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Di bagian kedua ini siswa bermain secara bergantian secara individu, dan dibagi menjadi lima kelompok. Setiap kelompoknya memegang satu tali karet / tali skipping.

- h. Siswa bermain secara individu yaitu menurut kelompoknya masing – masing sampai semuanya mendapat giliran. Dengan catatan melompat di tempat dahulu.
- i. Setiap giliran satu persatu mencoba melompat dengan dua tumpuan kaki sebanyak dua puluh kali lompatan, kemudian bergantian dengan anggota yang lain.
- j. Setelah semua melakukan, siswa melakukan lompat tali dengan satu tumpuan kaki dengan jumlah dua puluh lompatan pula.

- k. Kemudian siswa melakukan lompatan dengan dua tumpuan dan satu tumpuan secara bergantian dengan jumlah yang sama.
- l. Setelah semua melakukan, kemudian mulai melompat secara bergantian dengan berjalan sampai pada jarak yang telah ditentukan.
- m. Kemudian mulai bermain lompat tali berkelompok.
- n. Setelah pembelajaran selesai, siswa melakukan kembali tes kelincahan *dogging run*.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (*colling down*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris, berdoa kemudian dibubarkan

V. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Tali karet atau tali skipping
- Kapur tulis
- Rafia

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan tradisional lompat tali

VI. Penilaian

Tehnik Penilaian

- Pengamatan yang dilakukan oleh observer berdasar aktifitas siswa dan kemampuan gerak siswa.

Mengetahui

Guru Penjasorkes

Catur Handoyo, S.Pd, MM

NIP. 19640727 198508 1 002

Marno, S.Pd

NIP. 19650814 198702 1 001

Observer



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Kemambang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : VI
Pertemuan : 1 kali pertemuan (Siklus 2)
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktekkan berbagai keterampilan permainan tradisional dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktekan gerak dasar melompat dalam permainan *nawatobi* (lompat tali) dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator

- Siswa memutar tali
- Siswa melompati tali
- Siswa melakukan variasi lompatan
- Bermain lompat tali dengan peraturan sederhana

VII. Tujuan Pembelajaran

- a. Kognitif
 - Siswa dapat mengetahui pengertian permainan *nawatobi* (lompat tali)
 - Siswa dapat mengetahui peraturan dalam permainan lompat tali
 - siswa daat mengetahui tehnik dasar melompat
- b. Afektif

- melatih sikap disiplin, sportif, kerjasama dan percaya diri.
- c. Psikomotor
- Siswa dapat memutar dan melompati tali
 - Siswa dapat melakukan variasi dalam melompati tali
- d. Fisik
- Melatih kelincahan gerak
 - Melatih kelentukan lengan
 - Melatih kekuatan tungkai

VIII. Materi Pembelajaran

Permainan nawatobi (lompat tali) :

Nawatobi merupakan permainan tradisional Jepang yang dimainkan dengan tali, dua orang memegang ujung masing-masing tali dan memutar tali, kemudian pemain lain lompat ke dalam putaran tali tersebut. Dapat juga dimainkan sendirian, dan kadang mereka melakukan gerakan yang rumit saat melompat.

IX. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Praktek

X. Langkah-langkah Pembelajaran

4. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- (10) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya menjadi 5 baris, kemudian guru memimpin doa.
- (11) Guru mempresensi siswa terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan tentang materi apa yang akan diberikan.
- (12) Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan stretching.

(13) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa.

k. Sebelum pembelajaran dimulai, siswa melakukan tes kelincihan *dogging run*.

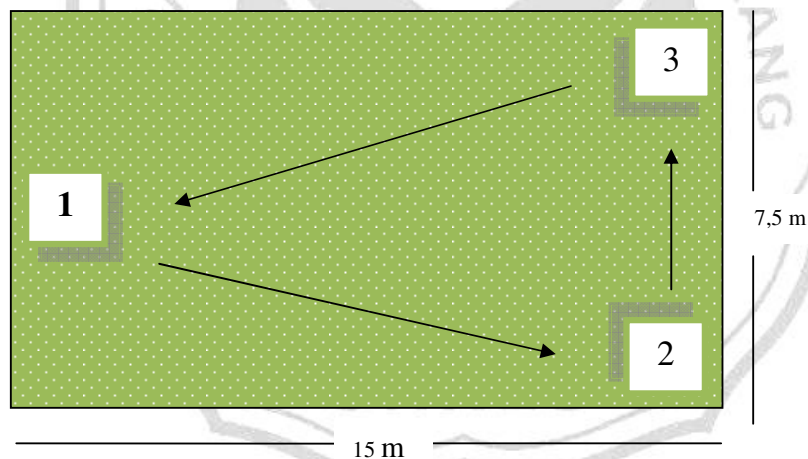
l. Kemudian peserta dibagi dua bagian berbanjar.

m. Siswa berjalan dengan satu kaki secara bergantian dari pos 1 menuju pos 2 kemudian menuju ke pos 3 dan kembali berjalan sampai pos 1 (home base).

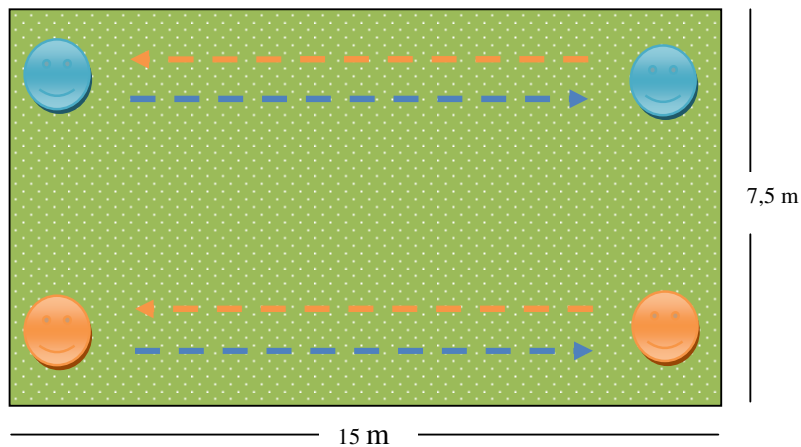
n. Setelah semua melakukan, siswa melompati garis dengan satu tumpuan kaki yang sudah dipersiapkan dari tempat pos 1 menuju pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan terus berlari sampai pos 1.

o. Setelah semua melakukan, siswa melompat dengan kedua kakinya dari garis yang satu ke garis yang lain yang sudah dipersiapkan dari pos 1 menuju pos 2 kemudian siswa menuju pos 3 dan kembali ke pos 1.

a. Lapangan alur pemanasan melompat



b. Lapangan lompat tali



Keterangan:

 : Kelompok A

 : Kelompok B

 : Start

 : Kembali

5. Kegiatan Inti (60 menit)

Di siklus kedua ini siswa bermain dan berkompetisi secara individu maupun kelompok, dan dibagi menjadi lima kelompok. Setiap kelompoknya memegang satu tali karet / tali skipping.

- (11) Permainan di lakukan perdua kelompok, yaitu antara kelompok A1 melawan B1. Setelah selesai dilanjutkan dengan kelompok A2 melawan B2 dan seterusnya. Dengan berbagai macam gaya melompat yang sudah ditentukan oleh guru sebelumnya.
- (12) Kemudian dikompetisikan masing – masing kelompok tersebut secara bergantian, nilai terbaik adalah yang mampu melompat dengan variasi gaya secara baik dan benar.
- (13) Dan kemudian dilakukan penilaian lompat tali, dilakukan penilaian secara individu, dimana setiap individu melakukan lompatan dengan

berjalan perlahan. Penilaian lompat tali diambil dari banyaknya lompatan yang dilakukan secara benar.

(14) Kemudian dilakukan kembali tes kelincahan *dogging run*.

6. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris, berdoa kemudian dibubarkan

XI. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Tali karet atau tali skiping
- Kapur tulis
- Rafia

4. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan tradisional lompat tali

XII. Penilaian

Tehnik Penilaian

- Uji praktik
- Pengamatan yang dilakukan oleh observer berdasar aktifitas siswa dan tingkat kelincahan gerak siswa.

Mengetahui

Guru Penjasorkes

Catur Handoyo, S.Pd, MM

NIP. 19640727 198508 1 002

Marno, S.Pd

NIP. 19650814 198702 1 001

Observer

Rika Purnamasari

NIM. 6101408222



**KUESIONER PENILAIAN UNTUK SISWA
PENINGKATAN PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK SISWA
MELALUI PERMAINAN NAWATOBI (LOMPAT TALI)**

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujurnya.
2. Jawablah secara runtut dan jelas.
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang pada huruf a atau b sesuai dengan pilihanmu.
4. Selamat mengisi dan terima kasih.

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Sekolah :

Nama Siswa :

Umur :

Kelas :

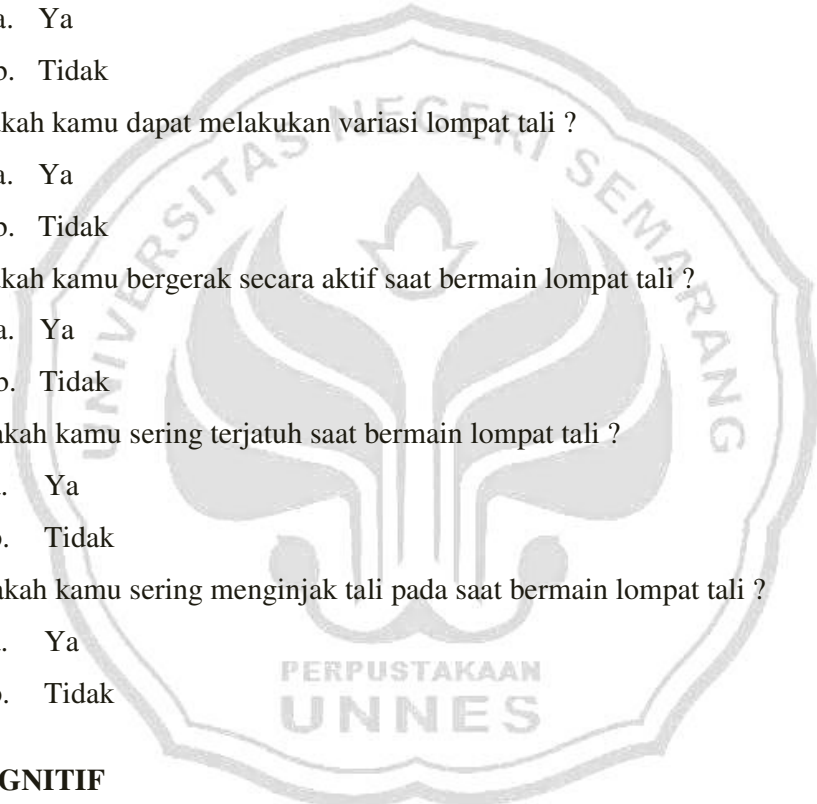
Jenis Kelamin :

Tanda tangan siswa :

II. PERTANYAAN

A. PSIKOMOTORIK

1. Apakah menurut kamu, permainan lompat tali merupakan permainan yang sulit untuk dimainkan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali dengan tumpuan dua kaki ?

- a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali dengan satu tumpuan kaki ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 5. Apakah kamu dapat mengontrol datangnya tali kearah kaki ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 6. Apakah kamu dapat memutar tali dengan baik ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 7. Apakah kamu dapat melakukan variasi lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 8. Apakah kamu bergerak secara aktif saat bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 9. Apakah kamu sering terjatuh saat bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 10. Apakah kamu sering menginjak tali pada saat bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 

B. KOGNITIF

1. Apakah kamu tahu apa itu permainan nawatobi (lompat tali) ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah kamu tahu bahwa permainan lompat tali dapat menggunakan sarana dan prasarana yang sederhana ?

- a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah kamu tahu bagaimana cara bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 4. Apa kamu pernah bermain lompat tali menggunakan karet yang dimodifikasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 5. Apakah kamu tahu peraturan permainan lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 6. Setiap akan melakukan gerakan melompat badan harus siap ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 7. Apakah dalam permainan ini kamu dapat berkomunikasi / menyusun strategi permainan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 8. Setiap kamu tidak bisa melakukan gerakan melompat dengan benar, kamu akan digantikan oleh temanmu ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 9. Pemutar tali harus melakukan gerakan memutar dengan bersamaan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 10. Melakukan gerakan melompat lebih mudah dilakukan sendiri ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

C. AFEKTIF

1. Apakah kamu suka bermain lompat tali ini ?

- a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah permainan lompat tali menarik bagi kamu ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 3. Apakah kamu serius atau bersungguh-sungguh ketika bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 4. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 5. Apakah setiap pemain harus mentaati peraturan permainan lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 6. Apakah kamu bisa bekerjasama dengan teman satu tim atau regu ketika kamu bermain lompat tali berkelompok ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 7. Apakah kamu ecewa ketika kamu tidak bisa melompat dengan baik dan kemudian harus digantikan dengan teman yang lain ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 8. Apakah kamu bersemangat ketika bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 9. Apakah tim kamu lebih hebat dibanding tim lain ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 10. Apakah kamu bersikap sportif saat bermain lompat tali ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

ANALISIS DATA HASIL KUESIONER SISWA PADA SIKLUS 1 (N=26)

NO	ASPEK	HASIL	
		PRESENTASE	KRITERIA
1	Apakah menurut kamu permainan lompat tali merupakan permainan yang sulit dimainkan?	92%	Baik sekali
2	Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali?	100%	Baik sekali
3	Apakah kamu dapat melakukan gerakna lompat tali dengan dua tumpuan kaki?	92%	Baik sekali
4	Apakah kamu dapat melakuan gerakan lompat tali dengan satu tumpuan kaki?	61%	Cukup
5	Apakah kamu dapat mengontrol datangnya tali kearah kaki?	73%	Baik
6	Apakah kamu dapat memutar tali dengan baik?	88%	Baik sekali
7	Apakah kamu dapat melakukan variasi dalam lompat tali?	73%	Baik
8	Apakah kamu bergerak secara aktif saat bermain lompat tali?	69%	Cukup
9	Apakah kamu sering terjatuh saat bermain lompat tali?	53%	Kurang
10	Apakah kamu sering menginjak tali saat bermain lompat tali?	38%	Sangat kurang
11	Apakah kamu tahu apa itu permainan nawatobi (lompat tali)?	62%	cukup
12	Apakah kamu tahu prmainan	88%	Baik sekali

	lompat tali dapat menggunakan sarana adan prasarana yang sederhana?		
13	Apakah kamu tahu bagaimana cara bermainan lompat tali?	96%	Baik sekali
14	Apakah kamu pernah bermain lompat tali menggunakan karet yang dimodifikasi?	85%	Baik
15	Apakah kamu tahu peraturrn permainan lompat tali?	73%	Baik
16	Apakah setiap akan melakukan gerakan melompat badan harus siap?	96%	Baik sekali
17	Apakah dalam permainan ini kamu dapat menyusun strategi permainan?	70%	Cukup
18	Setiap kamu tidak bias melakukan gerakan melompat dengan benar, kamu akan digantikan oleh temanmu?	78%	Baik
19	Pemutar tali harus melakukan gerakan memutar dengan bersamaan?	92%	Baik sekali
20	Melakukan gerkan melompat lebih mudah dilakukan sendirian?	85%	Baik
21	Apakah kamu suka bermain lompat tali?	77%	Baik
22	Apakah permainan lompat tali menarik bagi kamu?	85%	Baik
23	Apakah kamu serius atau	96%	Baik sekali

	sungguh-sungguh saat bermain lompat tali?		
24	Apakah kamu menaati peraturan selama permainan lompat tali?	100%	Baik sekali
25	Apakah setiap pemain harus menaati peraturan permainan lompat tali?	96%	Baik sekali
26	Apakah kamu bias bekerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain lompat tali berkelompok?	92%	Baik sekali
27	Apakah kamu kecewa ketika kamu tidak bisa melompat dengan baik dan kemudian harus digantikan dengan teman yang lain?	65%	Cukup
28	Apakah kamu bersemangat ketika bermain lompat tali?	96%	Baik sekali
29	Apakah tim kamu lebih hebat dibanding tim yang lain?	42%	Kurang
30	Apakah kamu bersikap sportif saat bermain lompat tali?	100%	Baik sekali
	Total	81%	Baik

ANALISIS DATA HASIL KUESIONER SISWA PADA SIKLUS 2 (N=26)

NO	ASPEK	HASIL	
		PRESENTASE	KRITERIA
1	Apakah menurut kamu permainan lompat tali merupakan permainan yang sulit dimainkan?	92%	Baik sekali
2	Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali?	100%	Baik sekali
3	Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali dengan dua tumpuan kaki?	96%	Baik sekali
4	Apakah kamu dapat melakukan gerakan lompat tali dengan satu tumpuan kaki?	85%	Baik
5	Apakah kamu dapat mengontrol datangnya tali kearah kaki?	89%	Baik sekali
6	Apakah kamu dapat memutar tali dengan baik?	100%	Baik sekali
7	Apakah kamu dapat melakukan variasi dalam lompat tali?	92%	Baik sekali
8	Apakah kamu bergerak secara aktif saat bermain lompat tali?	92%	Baik sekali
9	Apakah kamu sering terjatuh saat bermain lompat tali?	81%	Baik
10	Apakah kamu sering menginjak tali saat bermain lompat tali?	96%	Baik sekali
11	Apakah kamu tahu apa itu permainan nawatobi (lompat	88%	Baik sekali

	tali)?		
12	Apakah kamu tahu permainan lompat tali dapat menggunakan sarana dan prasarana yang sederhana?	96%	Baik sekali
13	Apakah kamu tahu bagaimana cara bermain lompat tali?	96%	Baik sekali
14	Apakah kamu pernah bermain lompat tali menggunakan karet yang dimodifikasi?	100%	Baik sekali
15	Apakah kamu tahu peraturan permainan lompat tali?	88%	Baik sekali
16	Apakah setiap akan melakukan gerakan melompat badan harus siap?	100%	Baik sekali
17	Apakah dalam permainan ini kamu dapat menyusun strategi permainan?	85%	Baik
18	Setiap kamu tidak bias melakukan gerakan melompat dengan benar, kamu akan digantikan oleh temanmu?	85%	Baik
19	Pemutar tali harus melakukan gerakan memutar dengan bersamaan?	96%	Baik sekali
20	Melakukan gerakan melompat lebih mudah dilakukan sendirian?	96%	Baik sekali
21	Apakah kamu suka bermain lompat tali?	96%	Baik sekali

22	Apakah permainan lompat tali menarik bagi kamu?	96%	Baik sekali
23	Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh saat bermain lompat tali?	100%	Baik sekali
24	Apakah kamu menaati peraturan selama permainan lompat tali?	100%	Baik sekali
25	Apakah setiap pemain harus menaati peraturan permainan lompat tali?	100%	Baik sekali
26	Apakah kamu bias bekerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain lompat tali berkelompok?	92%	Baik sekali
27	Apakah kamu kecewa ketika kamu tidak bisa melompat dengan baik dan kemudian harus digantikan dengan teman yang lain?	81%	baik
28	Apakah kamu bersemangat ketika bermain lompat tali?	96%	Baik sekali
29	Apakah tim kamu lebih hebat dibanding tim yang lain?	69%	Cukup
30	Apakah kamu bersikap sportif saat bermain lompat tali?	100%	Baik sekali
	Total	93%	Baik sekali

Hasil Pembelajaran Kelincahan Gerak Prasiklus
Hasil Pengamatan Aktifitas Belajar Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar melompat dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		10	9	8
Total Skor		27				
Presentase		54%				

Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Hitungan Perdetik		Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
1	Anwar Sidqin A.	13	12	Meningkat
2	Ayik Wildan A.	13	13	-
3	Asep Nugroho	15	14	Meningkat
4	Nurjanah	17	16	Meningkat
5	Danang Adi	14	13	Meningkat
6	Nur Hidayah	16	15	Meningkat
7	Sapta Alfa R.	13	12	Meningkat
8	Sri Riskaningsh	17	16	Meningkat
9	Tri Yoga P.	15	14	meningkat
10	Ahmad Sofiusin	13	13	-
11	Alya Sofi	15	15	-
12	Ami Kurnia S	17	16	Meningkat
13	Andina Ela	14	13	Meningkat
14	Cipto Dwi I.	13	13	-
15	Dwi Yunita Sari	13	12	Meningkat
16	Ervina Dwi	15	15	-
17	Ernawati	16	15	Meningkat
18	Esti Azizah	14	13	Meningkat
19	Fandina Dwi	15	15	-
20	Firda Ulfah	13	13	-
21	Lukman Setyo	14	13	Meningkat
22	Novita Wulandari	17	17	-
23	Rizki Alfandi	15	15	-
24	Wiwin Akta	17	17	-

25	Windhi Apriliani	17	17	-
26	Afif Fatkhur	15	15	-
	Presentase	54%		Kurang



Hasil Pembelajaran Kelincahan Gerak Siklus 1
Hasil Pengamatan Aktifitas Belajar Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru			√		
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru				√	
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik			√		
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar melompat dengan baik			√		
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru				√	
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain		√			
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran		√			
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik				√	
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM			√		
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran			√		
Jumlah Skor Tiap Butir			4	15	12	
Total Skor		31				
Presentase		62%				

Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Hitungan Perdetik		Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
1	Anwar Sidqin A.	13	12	Meningkat
2	Ayik Wildan A.	13	12	Meningkat
3	Asep Nugroho	14	13	Meningkat
4	Nurjanah	16	16	-
5	Danang Adi	14	13	Meningkat
6	Nur Hidayah	16	16	-
7	Sapta Alfa R.	12	11	Meningkat
8	Sri Riskaningsh	16	16	-
9	Tri Yoga P.	14	14	-
10	Ahmad Sofiusin	13	12	Meningkat
11	Alya Sofi	15	15	-
12	Ami Kurnia S	16	16	-
13	Andina Ela	14	13	Meningkat
14	Cipto Dwi I.	13	12	Meningkat
15	Dwi Yunita Sari	13	12	Meningkat
16	Ervina Dwi	15	14	Meningkat
17	Ernawati	15	15	-
18	Esti Azizah	13	12	Meningkat
19	Fandina Dwi	15	14	Meningkat
20	Firda Ulfah	13	12	Meningkat
21	Lukman Setyo	13	12	Meningkat
22	Novita Wulandari	16	16	-
23	Rizki Alfandi	15	14	Meningkat
24	Wiwin Akta	16	16	-

25	Windhi Apriliani	16	16	-
26	Afif Fatkhur	15	14	Meningkat
	Presentase	62%		Cukup



Hasil Pembelajaran Kelincahan Gerak Siklus 2
Hasil Pengamatan Aktifitas Belajar Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru				√	
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik				√	
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar melompat dengan baik				√	
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru					√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain			√		
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran			√		
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik				√	
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM					√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran				√	
Jumlah Skor Tiap Butir				6	20	15
Total Skor		41				
Presentase		82%				

Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Hitungan Perdetik		Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
1	Anwar Sidqin A.	12	10	Meningkat
2	Ayik Wildan A.	11	10	Meningkat
3	Asep Nugroho	13	12	Meningkat
4	Nurjanah	15	14	Meningkat
5	Danang Adi	13	12	Meningkat
6	Nur Hidayah	15	14	Meningkat
7	Sapta Alfa R.	11	10	Meningkat
8	Sri Riskaningsh	15	15	-
9	Tri Yoga P.	13	12	Meningkat
10	Ahmad Sofiusin	11	10	Meningkat
11	Alya Sofi	14	13	Meningkat
12	Ami Kurnia S	16	15	Meningkat
13	Andina Ela	12	11	Meningkat
14	Cipto Dwi I.	12	10	Meningkat
15	Dwi Yunita Sari	12	10	Meningkat
16	Ervina Dwi	14	13	Meningkat
17	Ernawati	14	14	-
18	Esti Azizah	11	11	-
19	Fandina Dwi	13	12	Meningkat
20	Firda Ulfah	12	11	Meningkat
21	Lukman Setyo	11	10	Meningkat
22	Novita Wulandari	15	14	Meningkat
23	Rizki Alfandi	14	13	Meningkat
24	Wiwin Akta	15	15	-

25	Windhi Apriliani	15	15	-
26	Afif Fatkhur	13	12	Meningkat
	Presentase	81%		Baik



Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Karet lompat tali modifikasi



Gambar 2. Persiapan pemanasan



Gambar 3. Siswa melakukan pemanasan



Gambar 4. Siswa putra mempraktekkan lompat tali individu



Gambar 5. Siswa putri mempraktekkan gerakan lompat tali individu



Gambar 6. Siswa bermain lompat tali berkelompok



Gambar 7. Lompat tali berkelompok



Gambar 8. Lompat tali gerakan variasi



Gambar 9. Pembagian kuesioner siswa



Gambar 10. Pengisian kuesioner