



**PEMBELAJARAN KAYANG MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN “RAMBO” PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH
DASAR NEGERI KAJAR
KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG
TAHUN PELAJARAN 2013**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
DELTA MARINA
6101911142**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia Ujian Skripsi pada:

Hari :

Tanggal :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. H. Sulaiman, M.Pd.
NIP.19620612 198901 1 001

Dra. Anirotul Qorih, M.Pd.
NIP.19650821 199903 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan PJKR

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

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi atas nama Delta Marina NIM 6101911142 Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul “Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain “Rambo” Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013” telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 18 Juli 2013.

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP.195910191985031001

Agus Pujianto, S.Pd.M.Pd.
NIP.197302022006041001

Dewan Penguji

1. Aris Mulyono, S.Pd.M.Pd(Ketua)
NIP. 1976090520088121001

.....

2. Dr. H. Sulaiman, M.Pd (Anggota)
NIP. 196206121989011001

.....

3. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd (Anggota)
NIP. 196508211999032001

.....

PERNYATAAN

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

Semarang, Juni 2013

Delta Marina

NIM. 6101911142

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. *Vini, Vidi, Vici*
(Jullius Caesar)
2. *Men propose God dispose*
(Anonim)
3. Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama.

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini untuk:.

1. Ayahku Yanto dan Ibuku Astuti serta kedua adikku yang selalu mendoakan serta memberikan semangat untuk penulis.
2. Kamal Murod suamiku tercinta yang tak pernah lelah memberikan motivasi dan semangat serta selalu mengingatkan pada Allah SWT “*Larang Kene*”
3. Teman PKG Rombel 2-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2011
4. Almamater UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul “Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermaian “*Rambo*” Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013 ”.

Skripsi ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, dengan hati tulus penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi UNNES
4. Dr. H. Sulaiman, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing penyusunan skripsi dari awal sampai akhir dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan.
5. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberi bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmunya.

7. Sumarmi, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri Kajar yang telah memberikan kesempatan tempat untuk melakukan penelitian.
8. Siswa kelas IV SD Negeri Kajar tahun pelajaran 2013 yang bersedia bekerjasama dan mendukung dalam penelitian.
9. Sudadi, S.Pd. selaku tim kolaborasi/teman sejawat dalam melakukan penelitian tindakan kelas.
10. Ayah, Ibu, keluarga serta sahabat tercinta yang telah memberi dukungan cinta, kasih, moral dan spiritual.
11. Rekan-rekan PKG-S1 PJKR Rombel II, tetap semangat dalam membentuk generasi muda penerus bangsa melalui olahraga.
12. Semua rekan guru SD Negeri Kajar, atas dorongan semangat dan motivasinya.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam segala hal, baik dorongan moral maupun do'anya.

Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya untuk PKG jurusan PJKR UNNES.

Semarang, Juni 2013

Penulis

Delta Marina
NIM 6101911142

ABSTRAK

Delta Marina. 2013. "Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain "Rambo" Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013". *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. H. Sulaiman, M.Pd., pembimbing II Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Kata Kunci: *Pembelajaran, Kayang, Bermain "Rambo"*.

Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat. Permasalahan yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah: Bagaimana cara meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran kayang pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013. Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain "Rambo" pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar di lihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus, setiap siklus meliputi: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Sebelum penelitian, hasil pembelajaran kayang pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar sebanyak 18 dari 24 anak (66%) tidak lulus KKM dengan nilai rata-rata 6,54. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kayang melalui permainan rambatan tembok pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar pada siklus I ketuntasan belajar sebanyak 15 peserta didik atau 62,5% dan nilai rata-rata kelas 7,02. Hasil pada siklus II menunjukkan peningkatan dengan tingkat kelulusan 91,7% dan nilai rata-rata kelas 7,45. Pada pelaksanaan siklus dua, ketuntasan belajar peserta didik dan nilai rata-rata kelas sudah mencapai indikator, sehingga pada penelitian siklus kedua ini dikatakan berhasil dengan kata lain penelitian ini sudah selesai pada siklus kedua.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kayang melalui permainan rambatan tembok dapat meningkatkan hasil belajar kayang pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013. Hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai salah satu pembelajaran alternatif yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Guru penjasorkes hendaknya lebih aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran dan memanfaatkan sesuatu atau sumber yang ada di sekelilingnya agar bisa memberikan proses belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Perumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	11
2.1.1 Pengertian Pembelajaran.....	11
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Penjasorkes	14
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	15

2.3 Senam.....	17
2.4 Kayang	19
2.5 Modifikasi	19
2.5.1 Bermain.....	21
2.5.2 Keuntungan dari Pembelajaran Permainan	21
2.5.3 Bermain “ <i>Rambo</i> ”	22
2.5.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	24
2.6 Kerangka Berfikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Subyek Penelitiian.....	27
3.3 Waktu Penelitian	27
3.4 Lokasi Penelitian.....	28
3.5 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	28
3.5.1 Perencanaan dalam Siklus.....	33
3.5.1.1 Siklus Pertama	33
3.5.1.1 Siklus Kedua.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	38
3.8 Analisa Data	38
3.8.1 Kuantitatif	38
3.8.2 Kualitatif	40
3.8.2.1 Penilaian Lembar Observasi	40
3.8.2.2 Penilaian Lembar Angket	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Pembelajaran Awal	44
4.1.2 Siklus 1.....	45
4.1.2.1 Perencanaan	45
4.1.2.2 Pelaksanaan	46
4.1.2.3 Pengamatan	47
4.1.2.3.1 Observasi Ketrampilan Guru	47
4.1.2.3.2 Observasi Ketrampilan Siswa	48
4.1.2.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa	49
4.1.2.4 Refleksi	51
4.1.3 Siklus 2.....	53
4.1.3.1 Perencanaan	53
4.1.3.2 Pelaksanaan	53
4.1.3.3 Pengamatan	54

4.1.3.3.1 Observasi Keterampilan Guru	54
4.1.3.3.2 Observasi Keterampilan Siswa	55
4.1.3.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa	56
4.1.3.4 Refleksi	57
4.2 Pembahasan.....	59
4.2.1 Pra Siklus	59
4.2.2 Siklus 1.....	60
4.2.2 Siklus 2.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Simpulan	63
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	17
2. Gambar Permainan “ <i>Rambo</i> ”	24
3. Kerangka Berfikir	26
4. Skema Siklus Pelaksanaan PTK model John Elliot	28
5. Pencapaian Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Awal	45
6. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I	47
7. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Siklus 1	50
8. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus 2	54
9. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Siklus 2	57
10. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I, II	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Ketuntasan Minimal Penjasorkes	39
2. Skala Pensekoran Aspek Aktivitas dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa	40
3. Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa	41
4. Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Respon	42
5. Hasil Analisis Pembelajaran Awal.....	44
6. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I	47
7. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I	48
8. Hasil Analisis Tes Siklus I.....	49
9. Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus 1	50
10. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus 2.....	54
11. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus 2	55
12. Hasil Analisis Tes Siklus 2	56
13. Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus 2.....	56
14. Perbandingan Pencapaian Tiap Siklus	61
15. Perbandingan Nilai dan Ketuntasan Tiap Siklus	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	67
2. Surat Ijin Penelitian	68
3. Surat Pernyataan dari Sekolah	69
4. Surat Kediaan Sebagai Teman Sejawat	70
5. Surat Pernyataan	71
6. Silabus Pembelajaran	72
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1	74
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2	83
9. Angket Siswa	92
10. Daftar Siswa Kelas IV SDN Kajar.....	93
11. Hasil Angket	94
12. Lembar Penilaian Guru	100
13. Dokumentasi	102

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas: 2003)

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Yang membedakan antara pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani atau manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal. Agar program pendidikan jasmani dapat dilaksanakan dengan baik, maka perlu

dipersiapkan guru yang berwenang dan memiliki kompetensi sebagai guru pendidikan jasmani.

Keberadaan pendidikan jasmani sebagai rangkaian isi kurikulum sekolah bukanlah tanpa alasan. Kurikulum yang merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan merupakan upaya sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani seperti yang tertuang dalam kurikulum dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran berbagai macam permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas uji diri atau senam, aktivitas perkembangan dan aktivitas air (akuatik).

Pendidikan jasmani di sekolah memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis, dan terarah sebagai media untuk meningkatkan kemampuan. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar dalam upaya mengenal dunia dan dirinya sendiri. Struktur belajar dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar mencapai tujuan pendidikan melalui medium aktivitas fisik. Tujuan ideal program pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional. Sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia (Rusli Lutan; 2001).

Untuk dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa dengan baik seorang guru harus memiliki kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa serta kemampuan memodifikasi dan melakukan pendekatan dalam proses pembelajaran. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model-model pembelajaran serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Tidak sedikit siswa yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang diberikan kurang (buruk), baik dalam penggunaan sarana dan prasarana yang digunakan, dalam penyajian materi, dalam mengoptimalkan lingkungan pembelajaran maupun dalam mengevaluasi hasil pembelajaran.

Guru mata pelajaran apapun tak terutama pelajaran penjas harus mampu menggugah peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif dengan tidak merasa dipaksa serta beraktivitas dalam suasana yang riang gembira.

Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan mengurangi atau menambah tingkat kesulitan yang dihadapi siswa baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang disesuaikan dengan keadaan siswa, lingkungan pembelajaran serta cara evaluasi yang diberikan di akhir kegiatan kelak. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Dengan memodifikasi materi pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melakukan pendidikan jasmani. Namun justru sebaiknya dengan memodifikasi pembelajaran dan pendekatan dalam bentuk permainan sebagai contohnya, proses pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih menyenangkan. Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa “Memodifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Modifikasi

merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Pengembangan individu secara organis yaitu pengembangan fisiologis anak didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertib, dan terprogram. Melalui kegiatan tersebut organ tubuh yang merupakan mesin kehidupan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai contoh: Jantung, paru-paru, ginjal serta kelenjar keringat dapat berfungsi dengan baik dalam memperlancar peredaran darah serta mengangkut sisa-sisa pembakaran dari sel-sel otot ke alat ekskresi.

Pengembangan individu secara Neuromuskuler yaitu anak didik yang mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur disekolah akan mengalami pertumbuhan fisik yang berkaitan dengan posturnya sehingga otot-ototnya menjadi kuat dan besar, kecepatan reaksi dan koordinasi gerak anak didik menjadi semakin baik, cepat dan tepat sesuai dengan kehendaknya. Setiap gerak yang dilakukan menjadi efisien dan efektif tanpa mengalami kesulitan berarti. Sistem Neuromuskuler anak didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya.

Kegiatan pendidikan jasmani, secara langsung dan tidak langsung, ikut mengembangkan daya intelektual atau kemampuan berfikir

anak didik. Dalam kegiatan olahraga permainan misalnya, untuk mengalahkan lawan bermain perlu taktik/siasat.

Dalam kegiatan olahraga yang diprogram dalam pelajaran pendidikan jasmani emosi perlu mendapat perhatian yang besar. Bila pengendalian emosi kurang baik, timbulah perkelahian antar pemain. Demikian juga jika tim menderita kekalahan, pemain akan larut dalam kesedihan yang berkepanjangan. Akan tetapi, bila emosi dapat dikendalikan, mereka akan segera kembali berlatih untuk memperbaiki kekurangan. Emosi dapat terungkap dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, atau kemarahan.

Keberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat dilihat dari keberhasilan siswa dalam menguasai materi yang telah diberikan. Selain menguasai materi guru dituntut sabar, kreatif dan mampu membuat anak aktif dalam pembelajaran. Namun pada kenyataan guru masih sering mengalami kendala pada saat proses pembelajaran berlangsung. Permasalahan muncul mana kala siswa merasa kesulitan menerima materi yang diberikan.

Berdasarkan pengalaman mengajar penjasorkes kayang merupakan materi yang dianggap sulit bagi siswa, karena dalam kegiatan pembelajaran siswa takut mengalami cedera, siswa ragu bahkan sering berkata tidak bisa sebelum melakukan gerakan kayang. Siswa yang diliputi rasa tegang berpengaruh pada kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuh mereka kaku saat melakukan kayang. Untuk materi

kayang sendiri pada Siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang yang berjumlah 24 siswa nilai terendah yang diperoleh adalah 60 sedangkan nilai yang tertinggi adalah 80. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV dalam pembelajaran kayang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan maksimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 70. Dari 24 siswa hanya 8 siswa atau (33 %) yang mendapatkan nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM = 70), sedangkan yang belum berhasil mencapai KKM sebanyak 16 siswa atau (67 %).

Dari masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran tersebut, maka hendaknya guru penjasorkes mengambil langkah kreatif dalam mengembangkan proses pembelajaran untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan yaitu menyiapkan strategi yang tepat agar siswa merasa aman, berani dan tidak perlu takut lagi ketika melakukan kayang. Strategi tersebut harus direncanakan dengan baik dan matang agar dapat diberikan pada siswa secara bertahap dan berkelanjutan agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan baik. Sesuai kondisi tersebut, dipilih strategi Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain “*Rambo*”, yang diteliti menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan pada saat proses pembelajaran kayang masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi siswa. Beberapa kendala yang dihadapi siswa dapat dikemukakan sebagai berikut, yaitu:

1. Siswa tidak berani melakukan kayang karena takut cedera terutama dibagian kepala
2. Siswa enggan dan kurang bersemangat melakukan kayang karena belum menguasai materi
3. Karena harus melengkungkan badan dan tangan menapak pada lantai siswa merasa tegang sehingga badan mereka kaku sehingga kesulitan melakukan kayang
4. Keterbatasan alat bantu seperti matras membuat pembelajaran kayang kurang efektif

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas, permasalahan yang paling kerap ditemui pada siswa saat melakukan materi kayang adalah siswa memiliki perasaan takut cedera yang menimbulkan perasaan ragu pada saat melakukan gerakan kayang.

Melihat permasalahan tersebut guru mengambil tindakan untuk meningkatkan penguasaan materi dan hasil belajar kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*".

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, sasaran perbaikan pembelajaran kayang adalah " Apakah dengan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*" dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013? ".

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Permasalahan yang telah dirumuskan di atas tujuan penelitian ini adalah pendekatan bermain “*Rambo*” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran olahraga baik bagi siswa, guru, maupun sekolah.

1. Bagi siswa

Siswa merasa senang dalam kegiatan belajar, tidak lagi merasakan materi kayang adalah materi yang monoton maupun membosankan dan dapat melakukannya dengan baik dan benar. Kegiatan belajar siswa mengalami peningkatan dan kemajuan dan kedepannya dengan adanya penelitian ini tidak terjadi kesalahan dalam pembelajaran yang akan datang.

2. Bagi Guru

Sumber pengalaman berharga dalam meningkatkan metode-metode pembelajaran. Mengembangkan keterampilan guru untuk kedepannya mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi sekolah

Mengembangkan potensi yang dimiliki yang dimiliki sekolah khususnya dalam bidang olahraga.

4. Bagi Pendidikan

Dengan menggunakan strategi belajar yang sesuai dengan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas, guru pendidikan jasmani dapat menularkan atau membagikan strategi belajar tersebut kepada guru pendidikan jasmani yang lain sehingga dapat meningkatkan pendidikan secara menyeluruh.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani. Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasat yang berarti tubuh atau badan. Dengan pandangan ini maka jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku, kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan ketrampilan yang tidak perlu terlalu tepat terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi. Agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik menyangkup bidang-bidang non fisik seperti intelektual sosial, estetik, dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif (H.AbdulKadir.1992: 4). Pengertian pendidikan jasmani Olahraga kesehatan adalah proses pendidikan keseluruhan yang mengacu pada aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik yang terangkum dalam kurikulum pendidikan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, mental, emosional dan sosial.

2.1.1 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Undang-

undang RI No 20 tahun 2003, Pasal 1 butir 20). menurut Udin S.Winataputra (2008: 18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Gagne, Briggs dan Wager berpendapat tentang pembelajaran sebagai mana dikutip oleh Udin S.Winataputra (1992: 3) sebagai berikut: Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. (*Instruction is a set of events that affect learners in such a way that learning is facilitated*).

Belajar memiliki pengertian yang kompleks, sehingga orang sulit mengatakan dengan pasti apa sebenarnya belajar itu, walaupun sebenarnya belajar itu pernah dialami setiap orang. Banyak ahli berusaha mengungkap masalah belajar, berbagai definisi belajar diungkap oleh para ahli pada umumnya tentang teori yang menjadi obyek pengantarnya.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya atau dari luar individu (Mulyasa.E,2006: 100).

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta

pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. (Oemar Hamalik.2008: 57-61).

Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistematis terarah pada perubahan tingkah laku ke arah kedewasaan anak didik. Jadi dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu saja.

Sesuai dengan ciri-ciri belajar, berdasarkan pendapat Darsono (2000:24) maka ciri-ciri pembelajaran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
2. Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
3. Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik perhatian dan menantang siswa.
4. Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
5. Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.

6. Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pembelajaran, baik secara fisik maupun psikologis.
7. Pembelajaran menekankan keaktifan siswa.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Penjasorkes

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi belajar. Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Slameto, 2010: 54). Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses belajar individu sehingga menentukan kualitas hasil belajarnya. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah yang meliputi kesehatan dan cacat tubuh serta faktor psikologis yang meliputi inteligensi, perhatian, minat, bakat, kematangan, dan kesiapan. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial. Sedangkan menurut Hamalik (2009: 32-33) faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar adalah faktor pengalaman masa lampau (apersepsi), kesiapan belajar, faktor minat dan usaha, faktor-faktor fisiologis, faktor intelegensi.

Anni (2009: 97) dalam bukunya yang berjudul psikologi pendidikan mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar yang terdiri dari faktor internal yang meliputi kondisi fisik, psikis, dan sosial; serta faktor eksternal yang meliputi variasi dan tingkat kesulitan materi belajar yang dipelajari, tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikis (inteligensi, perhatian, minat, bakat, kematangan, dan kesiapan). Faktor eksternal meliputi variasi dan tingkat kesulitan materi belajar yang dipelajari, tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat. Masing-masing faktor tersebut sangat berpengaruh dalam proses dan hasil belajar siswa dan perlu dukungan positif terhadap masing-masing faktor agar dapat menunjang siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

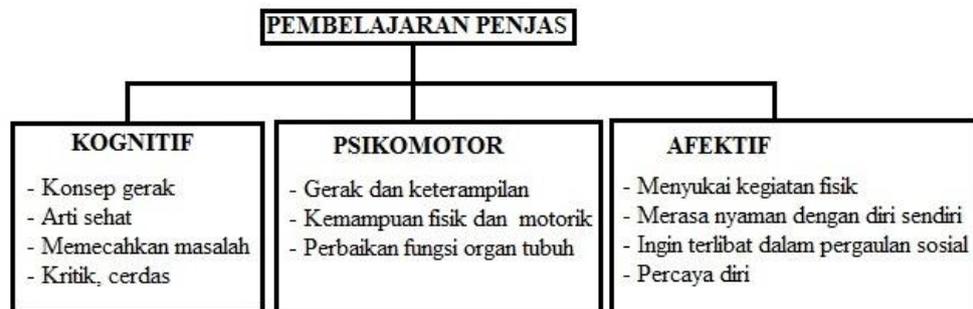
1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali

4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan social yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga (Agus Mahendra: 2003)

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif dan domain afektif.

Pengembangan domain psikomotorik secara umum diarahkan pada perkembangan aspek kebugaran jasmani dan perkembangan aspek perceptual motorik. Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. (Husdarta, 2009).

Dalam bentuk bagan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:



Sumber : Agus Mahendra (2003 : 22)

Gambar 1. Bagan Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tujuan ideal program pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia (Rusli Lutan: 2001).

2.3 Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak yang penting bagi aktivitas fisik pada cabang olahraga terutama bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris

Gymnastics, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos* yang artinya telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum maju seperti sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Peter H Warner (1994) mengatakan: Senam dapat diartikan sebagai latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Menurut Hidayat (1995), kata *Gymnastics* dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Pengelompokan senam menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique) dibagi menjadi kelompok, yaitu:

1. Senam Artistik (Artistic Gymnastics)
2. Senam Ritmik Sport (Sportive Rhythmic Gymnastic)
3. Senam Akrobatik (Acrobatic Gymnastic)
4. Senam Aerobik Sport (Sports Aerobics)
5. Senam Trampolin (Trampolining)
6. Senam Umum (General Gymnastics)

2.4 Kayang

Kayang (*Bridging*) adalah suatu keterampilan kelentukan yang penting dan diperlukan sebelum mempelajari gerakan seperti berjalan membalik (*wolkover*) dan lompat tangan kebelakang (*back handspring*). Mulailah dengan tidur terlentang di lantai matras; tumit diletakkan dekat punggung, tangan di bawah bahu, telapak tangan menempel lantai, jari tangan menghadap ke kaki. Sekarang lakukanlah kayang dengan mendorong tangan dan kaki hingga tangan dan kaki anda lurus. Bersamaan dengan itu angkatlah pinggul dan lengkungkan tubuh anda. Letakkan kepala diantara kedua tangan, angkatlah bahu diatas jari-jari anda. John dan Mary Jean Traetta (2008: 16)

2.5 Modifikasi

Modifikasi berasal dari kata *modifying* berarti perubahan atau perubahan. (poewardarminta,2003:751). Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Untuk itu DAP yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selesai menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (Suherman,2000:1).

Modifikasi ini dapat diklasifikasikan seperti:

1. Peralatan

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara modifikasi peralatan yang digunakan. Misalnya pada anak SD bermain voli tidak menggunakan ukuran bola yang sebenarnya tetapi bisa mengganti bola dengan menggunakan bola plastik.

2. Penataan Ruang Gerak Dalam Belajar

Dalam hal ini guru harus menata ruang sebaik mungkin agar siswa dalam bergerak tidak saling bertubrukan dengan siswa yang lain. Contoh dalam penelitian ini guru menata kondisi lapangan dengan standar.

3. Jumlah Siswa Yang Terlibat

Sangat jelas disini agar siswa dapat leluasa bergerak dan tidak bergiliran/menunggu untuk bermain, siswa di bagi menjadi beberapa kelompok siswa. Dalam penelitian ini ada 24 siswa yang terlibat. Siswa ini dibagi 2 kelompok, yang masing-masing kelompok diisi 12 anak.

4. Formasi Pembelajaran

Kriteria modifikasi permainan:

- a. Mendorong partisipasi maksimal
- b. Memperhatikan keselamatan
- c. Mengejar efektifitas dan efisien gerak
- d. Memenuhi tuntutan perbedaan kemampuan anak

- e. Sesuai dengan pertumbuhan perkembangan anak
 - f. Memperkuat ketrampilan yang sudah dipelajari sebelumnya
 - g. Meningkatkan perkembangan emosional dan sosial
- (Suherman, :2000)

Jadi modifikasi adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan guru berupa rancangan model pembelajaran yang baru dan lebih variatif untuk menarik minat siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan dapat menciptakan perubahan, sekaligus meningkatkan mutu pendidikan.

2.5.1 Bermain

Bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang dan permainan adalah Hal bermain (Poerwadarminta,2003:689). Telah diakui kebenarannya bahwa hidup manusia sejak dari kecil tumbuh dengan melewati beberapa macam bentuk pengalaman bermain. Dari mempelajari perkembangan individu manusia beserta sejarahnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan itu ada. Oleh karena itu manusia tumbuh tidak dapat mengelakkan alam permainan. Anak-anak berkembang melewati bermacam-macam permainan sebagai kodrat yang alami (Soemitro1992:3).

2.5.2 Keuntungan dari Pembelajaran Permainan

Beberapa keuntungan yang akan diperoleh melalui pemberian permainan dan olahraga secara DAP diungkapkan dalam istilah

“*physically educated person*” (seseorang yang terdidik fisiknya), beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Menunjukkan kemampuan mengkombinasikan keterampilan manipulative, lokomotor dan non-lokomotor baik yang dilakukan secara perorangan maupun dengan orang lain
2. Menunjukkan kemampuan pada aneka ragam bentuk aktivitas jasmani
3. Menunjukkan penguasaan pada beberapa bentuk aktivitas jasmani
4. Memiliki kemampuan tentang bagaimana caranya mempelajari keterampilan baru
5. Menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip pengembangan keterampilan gerak
6. Mengetahui aturan, strategi dan perilaku yang harus dipenuhi pada aktivitas jasmani yang dipilih
7. Memahami bahwa aktivitas jasmani memberi peluang untuk mendapatkan kesenangan, menyatakan pribadi dan berkomunikasi
8. Menghargai hubungan dengan orang lain yang diperoleh dari partisipasi dalam aktivitas jasmani

2.5.3 Bermain “*Rambo*”

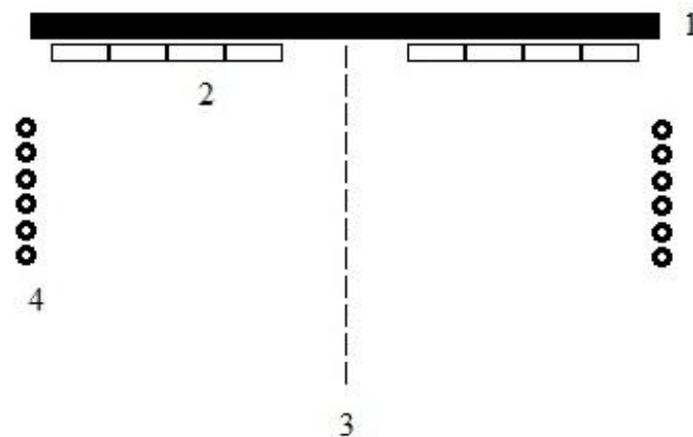
Bermain “*Rambo*” adalah permainan modifikasi yang muncul berdasarkan ide peneliti yang memiliki arti kepanjangan dari *Merambat*

Tembok. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kayang merupakan gerakan yang sulit, cenderung berbahaya ,dan merupakan materi yang membosankan bagi siswa. Permainan Merambat Tembok ini diciptakan semenarik mungkin supaya para siswa tidak perlu lagi kesusahan atau takut mengalami cedera pada saat melakukan gerakan kayang. Permainan ini membuat para siswa menjadi semangat, lebih aktif, senang dan tidak takut lagi pada saat melakukan gerakan kayang.

Adapun cara melakukan permainan “*Rambo*” atau merambat tembok adalah:

1. Mempersiapkan alat berupa tikar sebagai alas dan bantal sebagai pelindung kepala untuk melakukan gerakan kayang dalam permainan “*Rambo*” atau merambat tembok.
2. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok yang mempersiapkan diri dalam barisan. Masing-masing dari kelompok tersebut akan saling berkompetisi.
3. Setelah mendengar bunyi peluit atau aba-aba, siswa melanjutkan melakukan gerakan kayang dengan cara perlahan-lahan merambati tembok sehingga tubuh siswa membentuk gerakan kayang.
4. Siswa berikutnya bersiap-siap berjalan merunduk melewati siswa yang sebelumnya telah berhasil melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok.
5. Setelah siswa berhasil melewati dengan berjalan merunduk, siswa yang berjalan merunduk berganti melakukan gerakan kayang

dengan merambat tembok. Hal ini terus dilakukan sampai masing-masing kelompok selesai melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok sampai akhirnya muncul salah satu pemenang diantara dua kelompok tersebut.



Keterangan

1. Tembok
2. Bantal sebagai alas
3. Batas area
4. Siswa

Gambar 2. Gambar Permainan “Rambo”

Sumber: Data Peneliti: 2013

2.5.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar pada umumnya berada dalam rentan usia 6-12 tahun secara jasmani dan psikomotorik perkembangannya digambarkan sebagai berikut: badannya, penguasaan seperti membongkok, melakukan macam-macam latihan senam serta aktivitas olahraga berkembang, terjadi perkembangan koordinasi antara mata dan tangan yang dibutuhkan untuk membidik, menyepak, melempar, dan menangkap (Siti Rahayu Haditono 1989: 175)

Dalam pembelajaran, guru merupakan salah satu faktor penentu berhasil dan tidaknya suatu pendidikan pada suatu sekolah. Untuk menentukan pembelajaran yang tepat maupun bahan ajar yang berguna bagi siswa, guru perlu mengetahui karakteristik anak. Menurut Jean Piaget (dalam Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih, 2009: 1.15). Siswa kelas IV sekolah dasar digolongkan kedalam stadium operasional konkrit, yaitu anak mampu melakukan aktivitas logis, mampu menyelesaikan masalah dengan baik tetapi masih sulit mengungkapkan sesuatu yang masih tersembunyi. Pada masa usia ini, anak suka menyelidik berbagai hal serta anak juga memiliki rasa ingin selalu mencoba dan bereksperimen. Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar serta mulai menjelajah dan mengeksplorasi berbagai hal. Anak sudah mulai terdorong untuk berprestasi di sekolahnya, tetapi anak juga masih senang untuk bermain dan bergembira

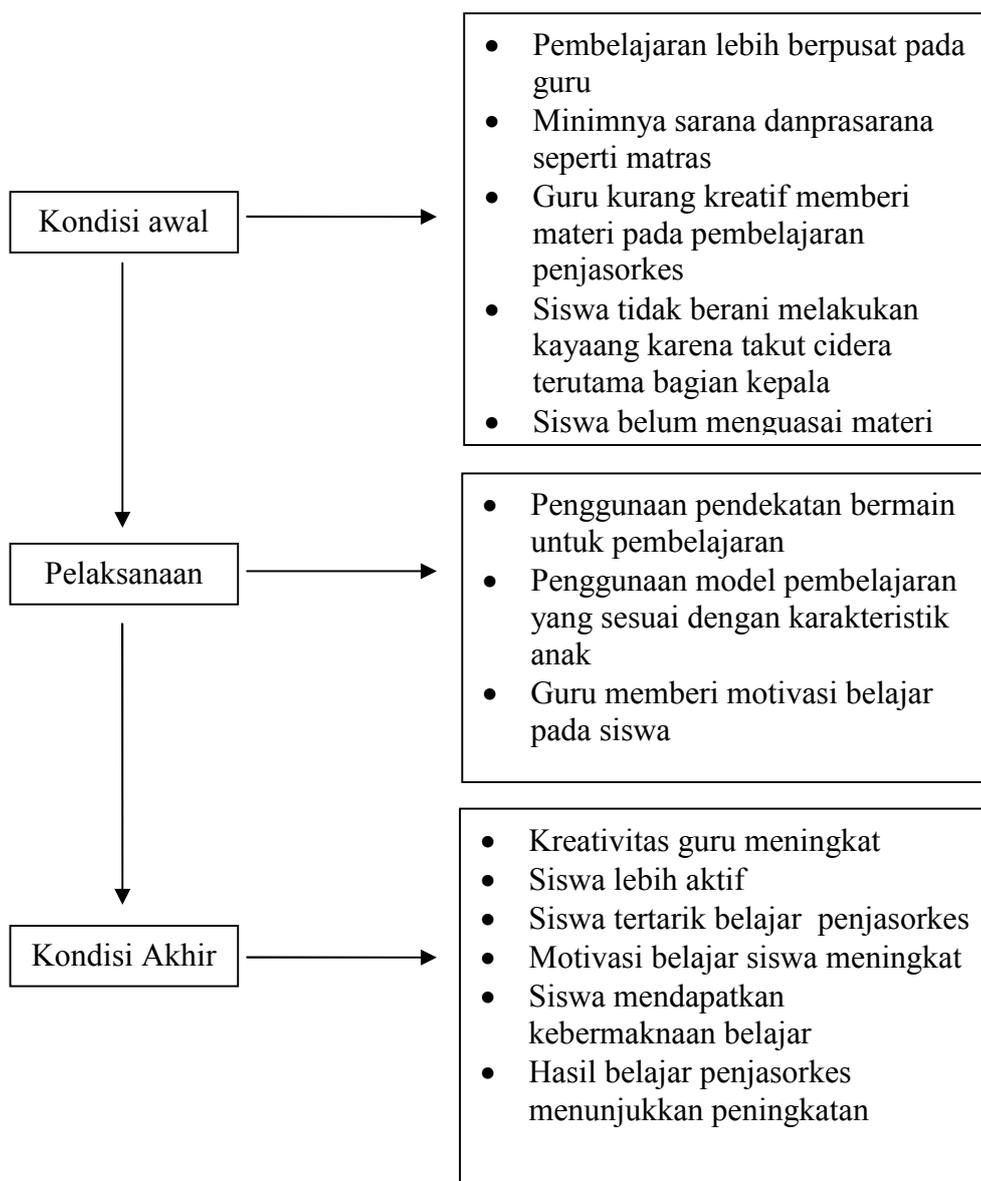
2.6 Kerangka Berfikir

Dalam pembelajaran kayak, guru masih menggunakan metode pembelajaran yang kurang inovatif yaitu; masih menggunakan metode ceramah yang lebih mendominasi selama pembelajaran berlangsung. Penggunaan media yang kurang variatif oleh guru menyebabkan siswa kurang tertarik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Untuk mengatasi permasalahan pembelajaran kayak dan supaya hasil belajar siswa dapat meningkat, peneliti bersama tim kolaborasi

berinisiatif memberikan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”.

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, serta kajian pustaka dapat dipaparkan kerangka berfikir dalam penelitian sebagai berikut:



Gambar 3. Kerangka Berfikir

Sumber:

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dengan mengikuti prosedur penelitian yang mencakup kegiatan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, atau evaluasi. Keempat bagian ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Penelitian ini dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan guru SDN Kajar Lasem Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang.

3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah Siswa Penjasorkes SDN Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun 2013 sejumlah 24 siswa yang terdiri dari: Siswa laki-laki 14 anak dan siswa perempuan 10 anak.

3.3 Waktu Penelitian

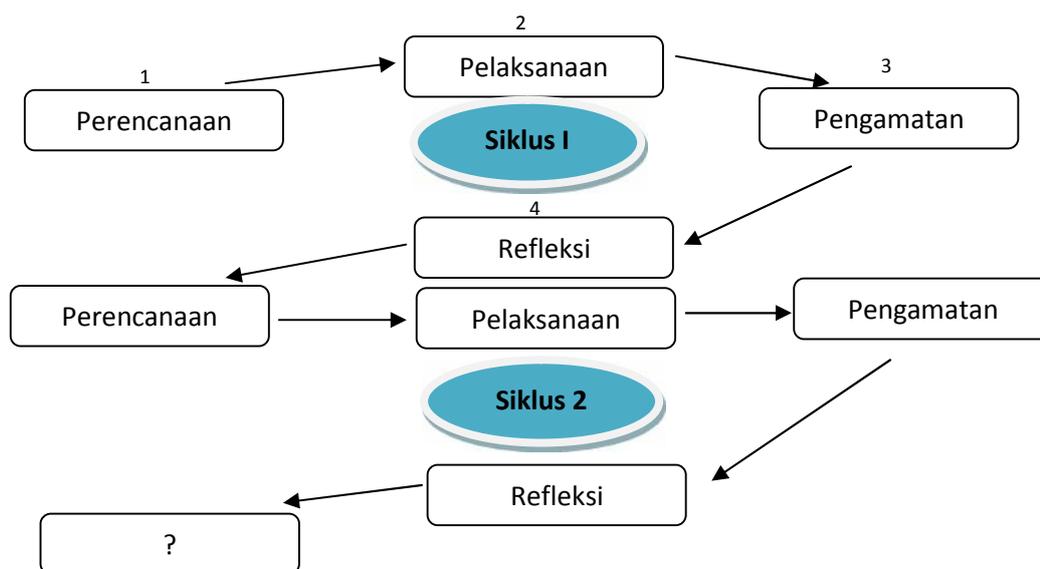
Penelitian ini dilakukan pada April 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013. Pelaksanaan Siklus I pada tanggal 10 April 2013 dan Siklus II dilaksanakan pada tanggal 17 April 2013 pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang.

3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun 2013

3.5 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan kelas. Menurut Suyanto penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional (dalam Mahmud, 2011:199). Menurut Kemmis dan Mc Taggart (dalam Mahmud, 2011:220-221) penelitian tindakan kelas berupa model siklus. Model ini terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pendapat Kemmis dan Mc Taggart tersebut dikuatkan oleh John Elliot yang disajikan dalam skema berikut:



Gambar 4. Skema Siklus Pelaksanaan PTK model John Elliot

Sumber: Mahmud, 2011:221

1. Perencanaan

Menurut Kemmis dan Mc Taggart (dalam Mahmud, 2011:220) pada tahap perencanaan meliputi rencana tindakan apa saja yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau mengubah perilaku dan sikap sebagai solusi dari masalah yang terjadi. Hal-hal yang harus dilakukan dalam tahap perencanaan menurut Aqib (2006:30-32) yaitu: (1) membuat skenario pembelajaran, (2) mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan di kelas, (3) mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan, (4) melaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

Dalam penelitian ini, tahap perencanaan meliputi:

- a. Mengumpulkan data dokumen berupa nilai hasil belajar siswa bersama tim kolaborasi.
- b. Menganalisis data awal berupa data dokumen hasil belajar bersama tim kolaborasi.
- c. Mencatat masalah-masalah yang ditemukan bersama tim kolaborasi.
- d. Menetapkan alternatif tindakan untuk memecahkan permasalahan yang harus segera diselesaikan bersama tim kolaborasi.

- e. Mengkaji standar kompetensi, kompetensi dasar dan menetapkan indikator serta merumuskan tujuan pembelajaran bersama tim kolaborasi.
 - f. Menyusun RPP sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan, meliputi sumber belajar, kegiatan belajar, materi pembelajaran, dll.
 - g. Menyiapkan media pembelajaran
 - h. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati ketrampilan guru dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran serta alat atau instrumen pengumpulan data untuk memperkuat hasil observasi meliputi lembar pengamatan, angket, catatan lapangan, dan dokumentasi berupa alat foto dan video.
2. Pelaksanaan Tindakan

Kemmis dan Mc Taggart (dalam Mahmud, 2011:220) menyatakan bahwa pada tahap tindakan berkaitan mengenai apa yang dilakukan guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan, atau perubahan yang diinginkan. Pada tahap ini peneliti menerapkan apa yang telah direncanakan pada tahap pertama (perencanaan). Arikunto (2010:139) yang menyatakan bahwa dalam tahap pelaksanaan tindakan harus taat pada apa yang sudah dirumuskan dalam rancangan, guru boleh

memodifikasi rancangan yang telah dibuat selama tidak merubah prinsip.

Peneliti akan menerapkan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*” dalam pembelajaran Penjasorkes. Pelaksanaan tindakan kelas ini direncanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari 1 kali pertemuan (dua jam pelajaran).

3. Observasi

Observasi merupakan tahap ketiga dalam penelitian tindakan kelas. Observasi merupakan teknik pengamatan dan pencatatan sistematis dari fenomena-fenomena yang diselidiki. Observasi dilakukan untuk menemukan data dan informasi dari gejala atau fenomena (kejadian atau peristiwa) secara sistematis dan didasarkan pada tujuan penyelidikan yang telah dirumuskan (Mahmud, 2011:168). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan lembar pengamatan keterampilan guru, lembar pengamatan aktivitas siswa, angket, catatan lapangan, serta dokumen (baik berupa dokumen tertulis maupun rekaman/video kegiatan pembelajaran). Kegiatan observasi dilakukan secara kolaboratif dengan guru pengamat untuk mengamati keterampilan guru dan aktivitas siswa.

4. Refleksi

Tahap keempat dalam PTK adalah tahap refleksi. Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang telah dilakukan. Arikunto (2010:19) menyatakan bahwa istilah refleksi berasal dari kata bahasa Inggris yang artinya pemantulan. Kegiatan refleksi dilakukan ketika peneliti sudah selesai melakukan tindakan, kemudian berhadapan dengan tim kolaborasi untuk mendiskusikan implementasi rancangan tindakan. Dalam tahap refleksi, peneliti mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil atau dampak yang ditimbulkan setelah dilakukan tindakan. Berdasarkan hasil refleksi, peneliti dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Pada tahap ini peneliti merefleksikan hasil observasi mengenai keterampilan guru dan aktivitas siswa yang telah didapat selama pelaksanaan tindakan. Jika pada siklus pertama masih terdapat kekurangan, peneliti mengkaji kekurangan tersebut dan membuat daftar permasalahan yang muncul pada siklus pertama. Selanjutnya, hasil refleksi dan daftar permasalahan tersebut dijadikan sebagai acuan bagi peneliti bersama tim kolaborasi untuk membuat perencanaan tindak lanjut pada siklus berikutnya untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang masih terdapat pada siklus sebelumnya.

3.5.1 Perencanaan Dalam Siklus

3.5.1.1 Siklus Pertama

Tahapan Penelitian tindakan kelas selama pembelajaran, meliputi:

1. Perencanaan
 - a. Mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran materi pembelajaran kayang pada kelas IV yaitu dengan mencari penyebab masalah tersebut untuk kemudian merancang solusinya yang dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung. Untuk menemukan faktor penyebab masalah yang muncul dan merumuskan solusi, penulis berdiskusi dengan kolaborator/teman sejawat. Perumusan solusi berdasarkan kajian teoritik dan hasil penelitian yang relevan, refleksi pengalaman sebagai guru serta hasil diskusi dengan kolaborator.
 - b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan kompetensi dasar “mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keberanian dan keselamatan”.
 - c. Indikatornya adalah melakukan kayang dengan koordinasi yang baik.
 - d. Menyiapkan sumber belajar yaitu Buku Paket Penjasorkes (BSE kelas IV)

- e. Menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan.
- f. Menyiapkan lembar pengamatan/observasi kegiatan siswa selama pembelajaran berlangsung.
- g. Mempersiapkan evaluasi/tes.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai program yang telah dirumuskan. Guru membariskan siswa kemudian mengucapkan salam dan berdo'a, memberikan apersepsi kepada siswa tentang materi yang akan disampaikan, memerintahkan untuk melakukan pemanasan, menerapkan Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain "*Rambo*" pada siswa, menutup pembelajaran dengan do'a dan salam.

3. Observasi

Guru melakukan pengamatan kegiatan siswa dan keterampilan guru saat pembelajaran berlangsung yaitu pada materi kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*".

4. Refleksi

- a. Mengevaluasi proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus I kemudian menganalisa kekurangan dan keberhasilan setelah menerapkan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*".
- b. Mengkaji keefektifan proses pembelajaran yang dilakukan pada Siklus I.

- c. Menyusun daftar permasalahan saat pembelajaran pada Siklus I.
- d. Merencanakan tindakan pembelajaran pada Siklus II.

3.5.1.2 Siklus Kedua

1. Perencanaan

- a. Merancang pembelajaran perbaikan berdasarkan refleksi pada Siklus I
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang sama dengan Siklus I dengan beberapa perbaikan
- c. Menyiapkan sumber belajar yaitu Buku Paket Penjasorkes (BSE kelas IV)
- d. Menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan yaitu tikar sebagai alas dan bantal sebagai pengganti matras
- e. Menyiapkan lembar pengamatan/observasi siswa dan keterampilan guru selama pembelajaran berlangsung.
- f. Menyiapkan lembar evaluasi/tes.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti melakukan proses pembelajaran sesuai dengan urutan yang sudah disempurnakan. Guru membariskan siswa kemudian mengucapkan salam dan berdoa, memberikan apersepsi kepada siswa tentang materi yang akan disampaikan, memerintahkan untuk melakukan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada gerakan kayang, menerapkan

pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”, menutup pembelajaran dengan do’a dan salam.

3. Observasi

Guru melakukan pengamatan kegiatan siswa saat pembelajaran berlangsung yaitu pada materi dengan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”.

4. Refleksi

- a. Mengkaji proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus II.
- b. Mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus II.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data yang relevan dengan permasalahan yang dialami saat pembelajaran berlangsung digunakan untuk memecahkan masalah dalam Penelitian Tindakan Kelas. Untuk mendapatkan data yang relevan tersebut memerlukan teknik pengumpulan data. Hal ini bermaksud agar data yang diperoleh valid dan dapat dipercaya. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Teknik Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2006:150). Dalam Penelitian

Tindakan Kelas ini teknik tes dipakai untuk mendapatkan data hasil belajar siswa pada materi kayang dari tahap prasiklus, Siklus I dan Siklus II.

2. Teknik Non Tes

a. Observasi

Observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan meliputi kegiatan pemusatan, perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006:156). Faisal (dalam Sugiyono 2010:226) mengklasifikasikan observasi menjadi observasi berpartisipatif, observasi secara terang-terangan atau tersamar dan observasi tak berstruktur. Peneliti menggunakan jenis metode observasi partisipatif yaitu selain mengamati peneliti juga melakukan apa yang dikerjakan sumber data. Isi dari data observasi yaitu catatan kegiatan siswa serta keterampilan guru selama proses pembelajaran kayang menggunakan pendekatan bermain "*Rambo*" berlangsung pada Siklus I dan Siklus II dan menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan kolaborator.

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan lapangan, transkrip,

buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006:158). Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dokumen yang dipakai adalah daftar hadir dan daftar nilai siswa.

3.7 Instrumen Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

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, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar.

2. Lembar Observasi

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

3.8 Analisa Data

3.8.1 Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rata-rata) kelas.

Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka.

1. Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma \text{siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{siswa}} \times 100\%$$

(Zainal Aqib, 2010: 41)

2. Rumus untuk menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

$$x = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan:

x = nilai rata-rata

ΣX = Jumlah semua nilai siswa

ΣN = Jumlah siswa

(Zainal Aqib, 2010: 40)

Perhitungan nilai dikonsultasikan dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) belajar yang dikategorikan menjadi dua yaitu ‘Tuntas’ dan ‘Tidak Tuntas’. Berikut adalah kriterianya:

Tabel 1

Kriteria Ketuntasan Minimal Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas IV SDN KAJAR

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

(KKM Penjasorkes kl. IV SDN KAJAR 2012/2013)

3.8.2 Kualitatif

Data kualitatif merupakan hasil pengamatan/observasi kegiatan siswa dan keterampilan guru selama proses pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”.

Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

3.8.2.1 Penilaian Lembar Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap obyek penelitian. Dalam menggunakan observasi cara yang paling efektif adalah melengkapi dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument (Arikunto, 2002: 232).

Selama proses pembelajaran berlangsung, tingkat keaktifan siswa akan diamati menggunakan lembar observasi siswa dengan teknik penskoran 1 sampai 5 dengan format sebagai berikut:

Tabel 2

Skala Penskoran Aspek Aktivitas Siswa dalam Kegiatan Pembelajaran

Skala Penskoran	Kategori
1	Kurang Sekali
2	Kurang
3	Cukup
4	Baik
5	Baik Sekali

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \text{jumlah skor} \times 4 \times 1\%$$

Dari hasil presentase tersebut, kemudian disesuaikan dengan klasifikasi tingkat dan presentase untuk indikator aktivitas guru dan siswa. Dari data tersebut akan jelas beberapa persen kenaikan aktivitas guru dalam mengajar dan aktivitas siswa dalam mengikuti pelajaran melalui pembelajaran inovatif pada siklus I maupun pada siklus II.

Tabel 3

Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa.

Kriteria	Nilai	Penafsiran
Baik Sekali	86-100	Aktivitas Belajar Baik Sekali
Baik	71-85	Aktivitas Belajar Baik
Cukup	56-70	Aktivitas Belajar Cukup
Kurang	41-55	Aktivitas Belajar Kurang
Sangat Kurang	< 40	Aktivitas Belajar Sangat Kurang

(Sumber Depdiknas 2002:4)

3.8.2.2 Penilaian Lembar Angket

Menurut Suharsimi Arikunto, Kuesioner/angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna.

Dengan demikian *angket/kuesioner* adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti di mana tiap pertanyaannya berkaitan dengan masalah penelitian. Angket tersebut pada akhirnya diberikan kepada

responden untuk dimintakan jawaban. Untuk menghitung presentase angket, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{Zx 2}{10} x 100\%$$

Dimana P = presentase

Z = Banyaknya jawaban yang benar

Tabel 4

Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar Siswa/Angket).

Kriteria	Nilai
Baik Sekali	86-100
Baik	71-85
Cukup	56-70
Kurang	41-55
Sangat Kurang	< 40

(Sumber Depdiknas 2002:4)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas. Melalui identifikasi masalah, ditemukan permasalahan dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya kayang pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang. Permasalahan tersebut meliputi keterampilan guru dalam mengajar, aktivitas siswa rendah, sehingga menyebabkan hasil belajar siswa rendah.

Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa dalam situasi kegiatan belajar mengajar, siswa sering terlihat tidak fokus dengan pembelajaran dan tidak menghiraukan penyampaian materi dari guru. Sehingga siswa tidak ada inisiatif untuk bertanya atau pasif. Oleh karena itu, diperlukan suatu media pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa, sehingga hasil belajar menjadi optimal. Siswa juga sering merasa ketakutan ketika melakukan kayang karena takut cidera pada bagian kepala.

Dengan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*", terbukti dapat meningkatkan keterampilan guru dalam mengajar, siswa aktif dalam pembelajaran, sehingga hasil siswa dalam melakukan kayang dapat di tingkatkan. Penelitian dilakukan sebanyak dua siklus, di mana peneliti berkolaborasi dengan teman sejawat agar

hasilnya benar-benar dapat dipertanggungjawabkan. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan berkolaborasi dengan Sudadi, S.Pd. Guru SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang. Penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu siklus I dan siklus II karena pada siklus ke dua data yang diperoleh sudah memperoleh hasil belajar sesuai yang diinginkan. Berikut ini adalah uraian pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan.

Pada bagian ini akan disajikan hasil tes yang diperoleh selama penelitian. Hasil tes terbagi dalam tiga bagian diantaranya adalah hasil test pra siklus, hasil test siklus I hasil test siklus II tentang pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*” pada Siswa kelas IV SDN Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013”. Hasil non tes siklus I dan siklus II diperoleh dari test, observasi, dokumentasi dan foto.

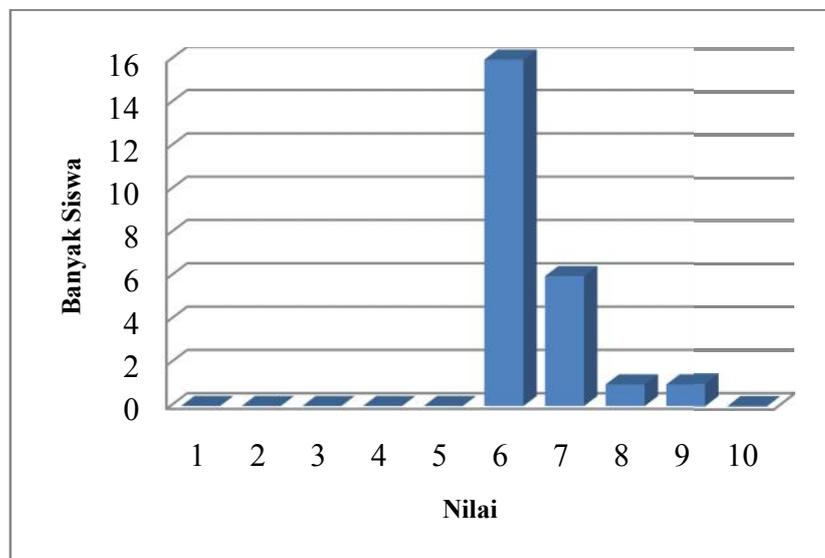
4.1.1 Pembelajaran Awal (Pra Siklus)

Dari hasil analisis pada pembelajaran awal menunjukkan bahwa ketuntasan belajar baru mencapai 33% atau diantara 24 siswa hanya 8 siswa saja yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), sedangkan rata-rata nilai baru mencapai 65.

Tabel 5

Hasil Analisis Pembelajaran Awal

TAHAP	SISWA	BANYAK SISWA YANG MENDAPAT NILAI										RATARATA	SISWA		KETUNTASAN	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	LULUS		BELUM
Awal	24	0	0	0	0	0	0	16	6	1	1	0	6,542	8	16	33,33%



Gambar 5. Pencapaian Basil Belajar Siswa pada Pembelajaran Awal

Sumber: Data Peneliti: 2013

Mengamati Gambar 5 di atas dapat dipahami bahwa pencapaian target hasil belajar siswa pada pembelajaran awal menunjukkan masih banyak siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu sebanyak 14 siswa, 8 siswa mendapatkan nilai 7, dan nilai 8 dan 9 hanya sebanyak 1 siswa. Sehingga rata-rata nilai yang dicapai adalah 6,542 dan tingkat ketuntasan 33%.

4.1.2 Siklus 1

4.1.2.1 Perencanaan

Sebelum melaksanakan tindakan siklus I perlu adanya perencanaan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan supaya pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Perencanaan dalam tindakan siklus I adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah dan penetapan alternatif pemecahan masalah.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Menyiapkan instrumen penilaian untuk keterampilan guru dan aktivitas siswa.
4. Mempersiapkan sumber, bahan, dan alat Bantu yang dibutuhkan.

4.1.2.2 Pelaksanaan

Siklus I dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 April 2013 dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 x 35 menit).

Dalam tahap pelaksanaan penelitian, dilakukan dengan kolaborator untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan peneliti. Sehingga terlaksana langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

1. Guru melakukan pengkondisian siswa dengan membagi siswa kedalam dua kelompok
2. Guru menjelaskan cara serta peraturan bermain "*Rambo*"
3. Selama permainan berlangsung guru mengamati aktivitas siswa
4. Setelah permainan usai guru memberikan kesempatan bertanya bagi siswa yang belum menguasai materi

Setelah proses pembelajaran pada siklus I selesai, seluruh data yang didapat dari proses pembelajaran berlangsung yaitu kemampuan guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa selanjutnya dikonsultasikan

dengan observer (guru mitra) untuk diketahui kekurangan dan kelebihan sebagai acuan perencanaan siklus ke2.

4.1.2.3 Pengamatan

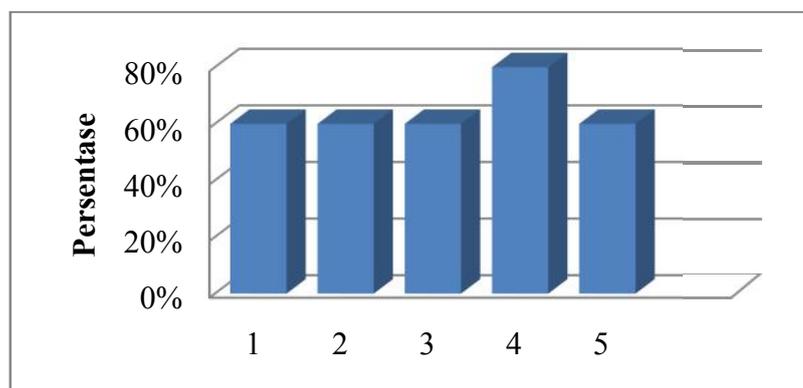
4.1.2.3.1 Observasi Keterampilan Guru

Data hasil observasi keterampilan guru digunakan untuk mengetahui aktivitas guru dalam proses belajar mengajar. Data ini diperoleh dari lembar observasi keterampilan guru. Berdasarkan hasil observasi, dan dilakukan analisis pada siklus I maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6

Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I

No	Indikator	Skala Tampak	Prosentase	Kualifikasi
1	Melaksanakan apersepsi	3	60%	Cukup
2	Melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan	3	60%	Cukup
3	Mengelola waktu dengan efektif	3	60%	Cukup
4	Melaksanakan penilaian	4	80%	Baik
5	Melaksanakan refleksi	3	60%	Cukup
Jumlah		16	-	
Presentase Rata –Rata			64%	Cukup



Gambar 6. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I

Sumber: Data Peneliti: 2013

4.1.2.3.2 Observasi Aktivitas Siswa

Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus I dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7

Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I

ASPEK		BANYAKNYA YANG MENDAPAT NILAI					PENILAIAN		BOBOT	TOTAL NILAI
		1	2	3	4	5	JUMLAH	NILAI		
AFEKTIF	1	0	0	0	22	2	98	392	20%	78,4
	2	0	0	12	9	3	87	348		69,6
	3	0	0	8	11	5	93	372		74,4
	4	0	0	11	11	2	87	348		69,6
	5	0	0	9	7	8	95	380		76
PSIKOMOTOR	6	0	0	0	21	3	99	396	50%	198
	7	0	0	12	9	3	87	348		174
	8	0	0	10	11	3	89	356		178
	9	0	0	7	13	4	93	372		186
	10	0	0	8	11	5	93	372		186
KOGNITIF	11	0	9	12	3	0	66	1320	30%	396
JUMLAH										1686
RATA-RATA										70,25
KATEGORI										CUKUP

Aspek yang diamati:

1. Semangat
2. Sportivitas
3. Tanggung Jawab
4. Disiplin
5. Menghargai Lawan
6. Sikap Badan
7. Sikap Tangan
8. Bentuk Punggung
9. Ketahanan dalam kayang
10. Kelengkungan dalam kayang

11. Nilai dari angket yang diberikan kepada siswa

4.1.2.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar siswa pada siklus I materi kayang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8

Hasil Analisis Tes Siklus I

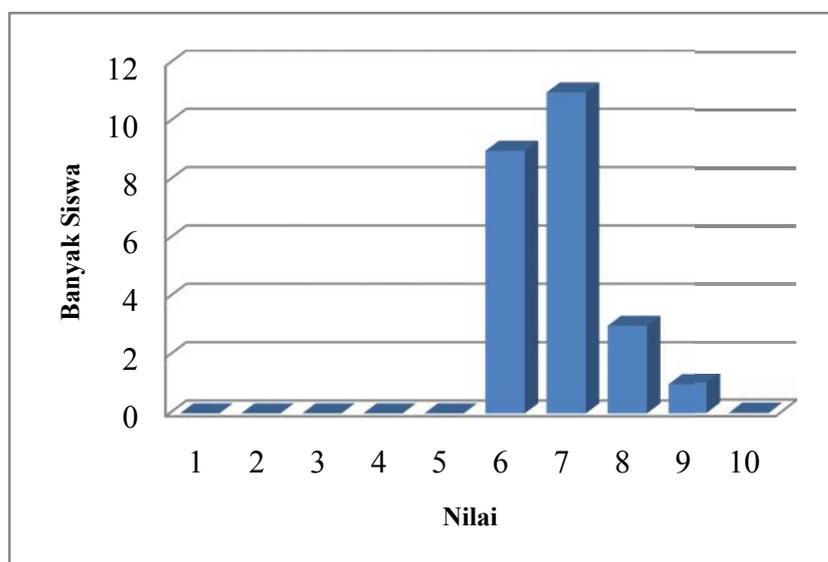
No	Pencapaian	Data Awal	Siklus I
1.	Rata-rata	6,57	7,02
2.	Nilai Terendah	6,00	6,00
3.	Nilai Tertinggi	9,00	9,00
4.	Belum Tuntas	66,7%	37,5%
5.	Tuntas	33,3%	62,5%

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa pada awalnya rata-rata nilai yang diperoleh masih rendah. Siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar hanya 33%. Setelah dilakukan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain "*Rambo*" ada peningkatan yaitu diperoleh rata-rata nilai pada data akhir siklus I adalah 7,02. Pada siklus I ini nilai ketuntasan belajar meningkat menjadi 62,5%.

Tabel 9
Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus 1

TAHAP	SISWA	BANYAK SISWA YANG MENDAPAT NILAI											RATA RATA	SISWA		KETUNTASAN
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		LULUS	BELUM	
Siklus 1	24	0	0	0	0	0	0	9	11	3	1	0	7,020	15	9	62,50%

Selanjutnya untuk melihat sejauh mana tingkat pencapaian hasil nilai kayak mata pelajaran Penjasorkes Siklus 1 dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Siklus 1

Sumber: Data Peneliti: 2013

Mengamati Gambar 7 di atas dapat dipahami bahwa pencapaian target hasil belajar siswa pada pembelajaran siklus 1 menunjukkan ada 5 siswa mendapatkan nilai 60, 15 siswa mendapatkan nilai 70, 3 siswa mendapatkan nilai 80, dan 1 siswa mendapatkan nilai 90. Sehingga rata-rata nilai yang dicapai 70,2 dan tingkat ketuntasan 62,5%.

4.1.2.4 Refleksi

Menjadi sebuah renungan tersendiri bagi peneliti ketika perbaikan pembelajaran siklus 1 belum mampu memenuhi hasil yang diharapkan. Kembali peneliti melahirkan sebuah refleksi. Menarik benang merah dari analisis lembar pengamatan, analisis data hasil evaluasi siswa, dan diskusi dengan teman sejawat menemukan beberapa kelebihan dalam perbaikan pembelajaran siklus 1 pada mata pelajaran Penjasorkes dengan materi pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain "*Rambo*" pada kelas IV Sekolah Dasar, diantaranya:

1. Kelebihan dari sisi guru
 - a. Sudah cukup mampu mengkondisikan siswa.
 - b. Tujuan pembelajaran sudah disampaikan dengan baik.
 - c. Keterampilan membuka dan menutup pelajaran sudah cukup.
 - d. Materi yang disampaikan sudah sesuai RPP
 - e. Sumber belajar sudah mencukupi.
 - f. Metode yang digunakan sudah cukup tepat.
 - g. Langkah-langkah pembelajaran sudah disesuaikan dengan RPP.
 - h. Sudah ada usaha memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
 - i. Sudah ada usaha guru untuk memberi umpan balik kepada siswa.

2. Kelebihan dari sisi siswa

- a. Siswa sudah memperhatikan penjelasan dari guru.
- b. Siswa sudah cukup antusias dalam mengikuti pelajaran.
- c. Siswa sudah memanfaatkan alat peraga/media.

Beberapa hal kelemahan pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes dengan pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*” pada kelas IV Sekolah Dasar, yaitu:

1. Kelemahan dari sisi Guru

- a. Guru harus menyempurnakan kembali bentuk media yang digunakan saat pembelajaran
- b. Guru harus lebih mengutamakan faktor keselamatan pada saat permainan berlangsung
- c. Guru kurang memberikan pujian pada saat siswa berhasil melakukan gerakan kayang pada permainan “*Rambo*”
- d. Guru kurang memberi motivasi kepada siswa untuk bertanya.

2. Kelemahan dari sisi siswa

- a. Respon dan keaktifan siswa saat bertanya jawab masih rendah.
- b. Masih ada siswa yang membuat kegaduhan saat pembelajaran berlangsung.
- c. Masih ada siswa yang belum tepat dalam menjawab dan menyampaikan hasil diskusi.

- d. Hasil evaluasi siswa belum memenuhi standar yang diharapkan, ada 66,7% siswa yang belum tuntas.
- e. Keberanian siswa untuk bertanya masih rendah.

4.1.3 Siklus 2

Dari hasil analisis pada pembelajaran siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa. Ketuntasan belajar sudah mencapai 62,5 % atau diantara 24 siswa hanya 9 siswa saja yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), sedangkan rata-rata nilai sudah mencapai 7,02.

4.1.3.1 Perencanaan

Seperti halnya pada siklus I dalam melakukan siklus II ini peneliti membuat perencanaan pelaksanaan tindakan dan evaluasi, yang dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) terlampir.

4.1.3.2 Pelaksanaan

Siklus II dilaksanakan pada hari Kamis, 17 April 2013 dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 x 35 menit).

Sama halnya pada siklus I dalam melakukan siklus II ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Pada siklus II ini juga memperbaiki hasil refleksi siklus I. Tindakan dalam siklus ini dilakukan dalam satu kali pertemuan.

4.1.3.3 Pengamatan

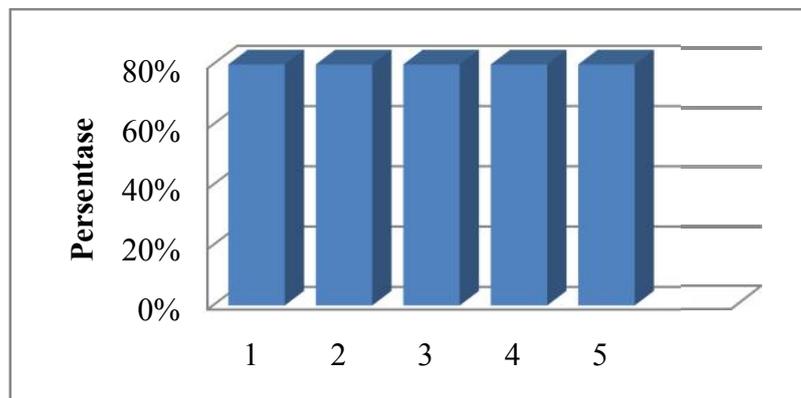
4.1.3.3.1 Observasi Keterampilan Guru

Data hasil observasi keterampilan guru digunakan untuk mengetahui aktivitas guru dalam proses belajar mengajar. Data ini diperoleh dari lembar observasi keterampilan guru. Berdasarkan hasil observasi, dan dilakukan analisis pada siklus 2 maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 10

Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus 2

No	Indikator	Skala Tampak	Prosentase	Kualifikasi
1	Melaksanakan apersepsi	4	80%	Baik
2	Melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan	4	80%	Baik
3	Mengelola waktu dengan efektif	4	80%	Baik
4	Melaksanakan penilaian	4	80%	Baik
5	Melaksanakan refleksi	4	80%	Baik
Jumlah		20	-	
Presentase Rata -Rata			80%	Baik



Gambar 8. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus 2

Sumber: Data Peneliti: 2013

4.1.3.3.2 Observasi Aktivitas Siswa

Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus I dapat dilihat pada tabel 11 dibawah ini:

Tabel 11

Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus 2

ASPEK	BANYAKNYA YANG MENDAPAT NILAI					PENILAIAN		BOBOT	TOTAL NILAI	
	1	2	3	4	5	JUMLAH	NILAI			
AFEKTIF	1	0	0	0	22	2	98	392	20%	78,4
	2	0	0	14	8	2	84	336		67,2
	3	0	0	8	12	4	92	368		73,6
	4	0	0	8	11	5	93	372		74,4
	5	0	0	7	8	9	98	392		78,4
PSIKOMOTOR	6	0	0	1	21	2	97	388	50%	194
	7	0	0	15	7	2	83	332		166
	8	0	0	6	15	3	93	372		186
	9	0	0	7	10	7	96	384		192
	10	0	0	2	10	12	106	424		212
KOGNITIF	11	0	0	18	6	0	78	1920	30%	576
JUMLAH										1790
RATA-RATA										74,58
KATEGORI										CUKUP

Aspek yang diamati:

1. Semangat
2. Sportivitas
3. Tanggung Jawab
4. Disiplin
5. Menghargai Lawan
6. Sikap Badan
7. Sikap Tangan
8. Bentuk Punggung
9. Ketahanan dalam kayang
10. Kelengkungan dalam kayang

11. Nilai dari angket yang diberikan kepada siswa

4.1.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar siswa pada siklus I materi kayang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12

Hasil Analisis Tes Siklus 2

No	Pencapaian	Siklus 1	Siklus 2
1.	Rata-rata	7,02	7,45
2.	Nilai Terendah	6,00	7,00
3.	Nilai Tertinggi	9,00	9,00
4.	Belum Tuntas	37,5%	8,4%
5.	Tuntas	62,5%	91,6%

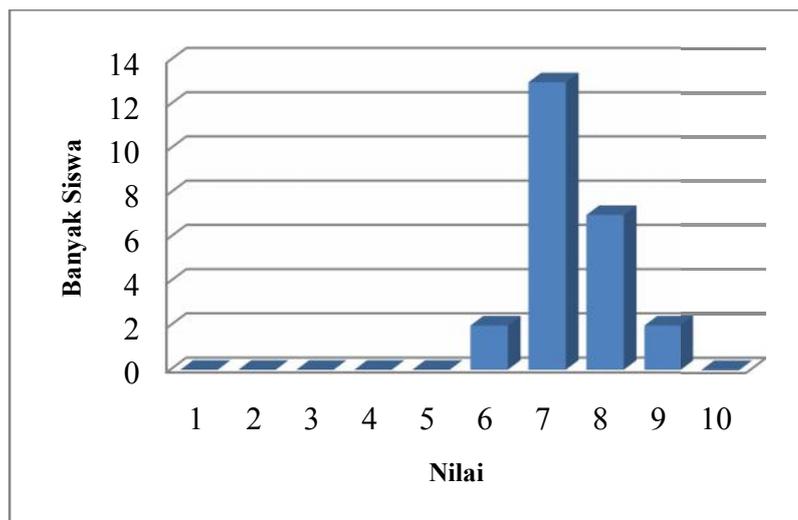
Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa pada siklus 2 nilai terendah, nilai rata-rata dan ketuntasan siswa mengalami kenaikan. Pada siklus 1 nilai terendah adalah 6,0 dan pada siklus 2 naik menjadi 7,0. Siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar mencapai 91,6% dan diperoleh rata-rata nilai pada data akhir siklus 2 adalah 7,45

Tabel 13

Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus 2

TAHAP	SISWA	BANYAK SISWA YANG MENDAPAT NILAI											RATA RATA	SISWA		KETUNTASAN
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		LULUS	BELUM	
Siklus 2	24	0	0	0	0	0	0	2	13	7	2	0	7,458	22	2	91,67%

Selanjutnya untuk melihat sejauh mana tingkat pencapaian hasil nilai kayang mata pelajaran Penjasorkes siklus 2 dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 9. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Siklus 2

Sumber: Data Peneliti: 2013

Mengamati Gambar 9 di atas dapat dipahami bahwa pencapaian target hasil belajar siswa pada pembelajaran siklus 1 menunjukkan ada 5 siswa mendapatkan nilai 60, 15 siswa mendapatkan nilai 70, 3 siswa mendapatkan nilai 80, dan 1 siswa mendapatkan nilai 90. Sehingga rata-rata nilai yang dicapai 70,2 dan tingkat ketuntasan 62,5%.

4.1.3.4 Refleksi

Kembali peneliti melakukan refleksi setelah kegiatan perbaikan pembelajaran siklus II selesai dilaksanakan, ternyata hasil belajar siswa masih belum bisa mencapai KKM yang sudah ditentukan. Dengan bantuan

dari teman sejawat peneliti merefleksi kegiatan perbaikan pembelajaran siklus II yang sudah dilaksanakan dan menemukan beberapa kelebihan, diantaranya:

1. Kelebihan dari sisi guru
 - a. Sudah cukup mampu mengkondisikan siswa.
 - b. Tujuan pembelajaran sudah disampaikan dengan baik.
 - c. Keterampilan membuka dan menutup pelajaran sudah cukup.
 - d. Materi yang disampaikan sudah sesuai RPP.
 - e. Sudah menggunakan media dan alat peraga yang sesuai.
 - f. Sumber belajar sudah mencukupi.
 - g. Metode yang digunakan sudah cukup tepat.
 - h. Langkah-langkah pembelajaran sudah disesuaikan dengan RPP.
 - i. Sudah ada usaha memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
 - j. Sudah ada usaha guru untuk memberi umpan balik kepada siswa.
 - k. Melaksanakan evaluasi.
 - l. Sudah menggunakan variasi metode.
 - m. Memberi tugas rumah.
 - n. Memberikan petunjuk dan penjelasan yang berkaitan dengan isi pelajaran.

- o. Memantapkan penguasaan materi pembelajaran.
2. Kelebihan dari sisi siswa
 - a. Siswa sudah memperhatikan penjelasan dari guru.
 - b. Siswa sudah cukup antusias dalam mengikuti pelajaran.
 - c. Siswa sudah memanfaatkan alat peraga/media.
 - d. Siswa sudah dapat melaksanakan aturan/tata cara diskusi dengan baik.
 - e. Siswa dapat menyampaikan pendapat/bertanya dengan bahasa yang cukup baik.

Dan beberapa hal kelemahannya, yaitu:

1. Kelemahan dari sisi Guru
 - a. Guru kurang mendorong siswa untuk bekerjasama dengan solid dengan anggota kelompoknya.
 - b. Guru kurang memberi motivasi kepada siswa untuk membantu temannya yang membutuhkan (kurang pintar).
2. Kelemahan dari sisi siswa
 - a. Masih ada siswa yang kurang aktif saat pembelajaran.
 - b. Masih ada siswa yang ragu dalam melakukan kayak.
 - c. Hasil evaluasi siswa belum memenuhi standar yang diharapkan, ada 8,7% siswa yang belum tuntas.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pra Siklus

Pada pembelajaran awal peneliti mengambil langkah dalam pembelajaran dengan menjelaskan tentang kayang, namun hasil yang diperoleh belum maksimal karena ketuntasan belajar baru mencapai 33% dan nilai rata-rata mencapai 6,54

4.2.2 Siklus 1

Kemudian pada perbaikan pembelajaran pada siklus 1 selain menjelaskan materi, peneliti juga menerapkan permainan "*Rambo*" atau rambat tembok. Permainan "*Rambo*" memungkinkan para peserta didik mengurangi rasa takutnya untuk melakukan kayang, karena pada materi kayang biasanya para peserta didik takut akan cedera pada bagian kepala dan punggung. Pada metode ini juga dibuat dengan simulasi lomba berkelompok sehingga akan terjalin kerjasama dan sikap menghargai lawan atau kelompok yang kalah. Pada siklus ini juga peserta didik semakin aktif dalam proses belajar materi. Perubahan pada siswa mulai nampak dalam menerima materi pelajaran dan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yaitu dengan nilai rata-rata 7,02 dan ketuntasan belajar mencapai 62,5%.

4.2.3 Siklus 2

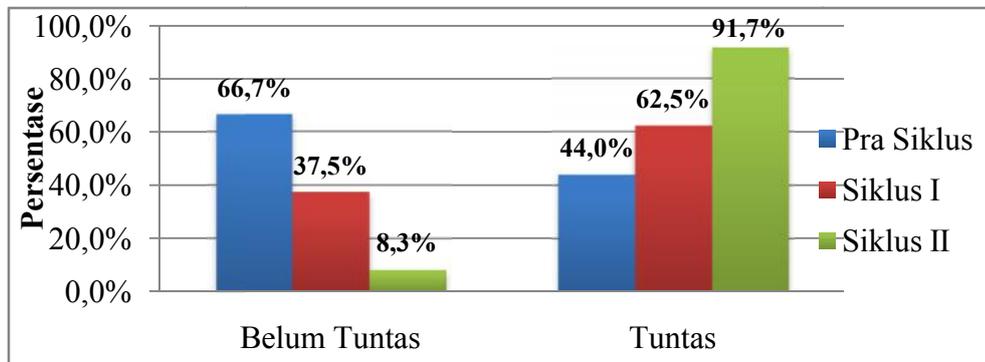
Pada tahap siklus 2 ini pada dasarnya sama dengan langkah-langkah pada siklus 1. Akan tetapi pada siklus 2 ini para peserta didik semakin memperhatikan materi dan bersemangat untuk melakukan permainan "*Rambo*" karena dilakukan secara berkelompok. Pada siklus 2 ini materi pembelajaran kayang semakin diserap peserta didik, hal ini

terbukti dengan naiknya nilai rata-rata menjadi 7,45 dan ketuntasan belajar mencapai 91,7%. Siswa juga sudah menunjukkan mulai aktif pada saat proses belajar mengajar, ini terbukti dengan adanya beberapa siswa yang pasif pada pembelajaran pra siklus dan siklus 1 sudah mulai memberanikan diri menyampaikan pendapatnya saat diskusi.

Tabel 14

Perbandingan Pencapaian Tiap Siklus

No	Pencapaian	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1	Nilai Rata – Rata	6,54	7,02	7,45
2	Nilai Terendah	6,00	6,00	7,00
3	Nilai Tertinggi	9,00	9,00	9,00
4	Belum Tuntas	66,7%	37,5%	8,3%
5	Tuntas	33,3%	62,5%	91,7%



Gambar 10. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I, II

Sumber: Data Peneliti: 2013

Tabel 15

Perbandingan Nilai dan Ketuntasan Tiap Siklus

NO	NAMA	L/ P	PRA SIKLUS		SIKLUS 1		SIKLUS 2	
			NILAI	KET	NILAI	KET	NILAI	KET
1	Aldi Ismail Hudiyanto	L	70,8	LULUS	79,6	LULUS	85,6	LULUS
2	Eko Saputro	L	62,8	BELUM	71,2	LULUS	70,4	LULUS
3	Mass Tomi Edi	L	74,0	LULUS	74,0	LULUS	76,0	LULUS
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	L	82,8	LULUS	82,8	LULUS	82,8	LULUS
5	Rendi	L	70,8	LULUS	70,8	LULUS	76,8	LULUS
6	Danang Rizki	L	70,0	LULUS	70,8	LULUS	76,8	LULUS
7	Luthfi Sepviana KH	P	56,4	BELUM	70,0	LULUS	74,0	LULUS
8	Nanang Budi Setyawan	L	56,4	BELUM	75,2	LULUS	73,6	LULUS
9	Rizka Khoiriyah	P	56,4	BELUM	72,0	LULUS	71,2	LULUS
10	Yulianti	P	59,6	BELUM	61,6	BELUM	65,6	BELUM
11	Adi Prasetyo	L	65,6	BELUM	66,4	BELUM	69,6	BELUM
12	Ahmad Sholikin	L	59,6	BELUM	74,8	LULUS	73,2	LULUS
13	Aulia Candra DND	P	85,6	LULUS	88,4	LULUS	87,2	LULUS
14	Deni Setyawan	L	62,8	BELUM	72,0	LULUS	76,0	LULUS
15	Ferdinan Candra P	L	65,6	BELUM	65,6	BELUM	73,2	LULUS
16	Lukia Eka Heni	P	56,8	BELUM	61,6	BELUM	73,2	LULUS
17	Muh. Abdul Aziz	L	56,4	BELUM	71,6	LULUS	70,4	LULUS
18	Muh. Andi Saputra	L	56,8	BELUM	59,2	BELUM	75,2	LULUS
19	Muh. Shobirin	L	74,0	LULUS	74,0	LULUS	74,0	LULUS
20	Ninis Ariska	P	56,8	BELUM	66,8	BELUM	74,4	LULUS
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	P	58,8	BELUM	58,8	BELUM	70,4	LULUS
22	Tri Sayfatul Khotijah	P	62,8	BELUM	66,8	BELUM	72,4	LULUS
23	Syevina Fitri Aisyah	P	70,8	LULUS	70,8	LULUS	76,8	LULUS
24	Uut Utari	P	59,6	BELUM	61,2	BELUM	71,2	LULUS

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari pelaksanaan pembelajaran yang peneliti lakukan selama pembelajaran awal sampai siklus kedua dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Dengan Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain “*RAMBO*” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013 dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar. Siswa yang awalnya takut karena cedera menjadi lebih berani dan benar dalam melakukannya. Siswa yang pasif dalam pembelajaran menjadi aktif karena dengan cara ini siswa mendapatkan ruang yang lebih luas untuk mencari tahu dan menemukan sendiri konsep-konsep materi yang dipelajarinya.
2. Pembelajaran menjadi bermakna, karena siswa memiliki kesempatan untuk berbuat, sehingga akan lebih membekas dalam benak peserta didik.
3. Dengan penerapan permainan “*Rambo*” pada materi kayang dapat meningkatkan hasil ketuntasan belajar siswa, karena dengan metode tersebut siswa dapat lebih mudah menerima materi yang diajarkan. Hal ini terlihat dari hasil ketuntasan

belajar pada pembelajaran awal 33 % meningkat menjadi 67 % pada pembelajaran siklus 1 dan meningkat lagi menjadi 91 % pada siklus 2.

5.2 Saran

Dari simpulan diatas ada beberapa hal yang perlu diperhatikan guru dalam pembelajara agar ketuntasan belajar siswa semakin meningkat.

1. Siswa harus diberi kesempatan untuk ikut serta/aktif dalam pembelajaran misalnya untuk bertanya dan menjawab.
2. Siswa hendaknya diberi ruang yang cukup untuk mengeksplorasi kemampuannya secara kreatif dan inovatif.
3. Gunakanlah metode permainan “*Rambo*” jika ingin pembelajaran materi kayang lebih bermakna dan diingat siswa seumur hidup.
4. Biasakan melakukan perbaikan pembelajaran apabila ketuntasan belajar yang diperoleh belum maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng. 1993. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Anni, Catharina Tri dan Ahmad Rifa'i. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Ed. Rev. VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aqib, Zainal. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB dan TK*. Bandung: Yrama Widya.
- Bahagia, Yoyo dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Harry H, Asep dkk. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*, Cet IX. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- John, Mary Jean Traetta. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: PT Angkasa.
- Kristanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UPT penerbitan dan percetakan UNS (UNS press).
- Luthan Rusli Prof,Dr., Tarigan Beltasar,Dr, Ibragim Rusli,Drs,MA. 2000. *Penelitian Penjas*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional (Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000).
- Lutan Rusli Prof.Dr., Suherman Adang,Drs,MA. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional (Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP SetaraD-III Tahun 2000).
- Mahendra Agus,Drs,MA. 2000. *Senam*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional (Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP SetaraD-III Tahun 2000).
- Mahendra Agus. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

- Poerwadarminto. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas. Lembaran Negara RI Tahun 1992, No. 115. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdiknas.



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 493 / FK / 2013

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

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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP : 196206121989011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Anirotul Qorih, M.Pd
NIP : 196508211999032001
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir : _____
Nama : DELTA MARINA
NIM : 6101911142
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PEMBELAJARAN KAYANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN RAMBO PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KAJAR KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG TAHUN PELAJARAN 2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku, sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL :

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

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



6101911142

FM-03-AKD-24/Rev. 00

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
	No. : 2131 / UN.37.1.6 / PL / 2013 Lamp : Hal : Ijin Penelitian
Kepada Yth. Kepala SD N Kajar di SD N Kajar	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama NIM Prodi Topik	: DELTA MARINA : 6101911142 : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi : PEMBELAJARAN KAYANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN "RAMBO" PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KAJAR KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
 Semarang, 03 Juni 2013 Dekan,  Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001	
 6101911142 FM-05-AKD-24/Rev. 00	

LAMPIRAN 3



**PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
UPTD DIKPORA KECAMATAN LASEM
SEKOLAH DASAR NEGERI KAJAR**

Alamat : Ds. Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang 59271

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang, menerangkan bahwa :

Nama : DELTA MARINA

NIM : 6101911142

Telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Bidang Studi PENJASORKES dengan kompetensi dasar senam lantai (kayang) pada siswa Kelas IV Semester 2, tahun pelajaran 2012/2013 di SD Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang. Adapun pelaksanaan siklus I pada hari/tanggal Rabu 10 April 2013 dan siklus II pada Rabu, 17 April 2013.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rembang, 18 April 2013
Mengetahui,
Kepala SD Negeri Kajar

Sumarmi, S.Pd.

19640922 198608 2 001

LAMPIRAN 4



**PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
UPTD DIKPORA KECAMATAN LASEM
SEKOLAH DASAR NEGERI KAJAR**

Alamat : Ds. Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang 59271

KESEDIAAN SEBAGAI TEMAN SEJAWAT

Kepada :

Kepala Jurusan Universitas Negeri Semarang

Di Semarang

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : SUDADI
 NIP : 19710208 200212 1 004
 Tempat Mengajar : SD Negeri 1 Ukir
 Alamat Sekolah : Ds. Ukir Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Nomor Handphone : 085225640086

Menyatakan bersedia sebagai teman sejawat untuk mendampingi dalam pelaksanaan Penelitian atas nama :

Nama : DELTA MARINA
 NIM : 6101911142
 Program Studi : S1 – PKG/PJKR
 Tempat Mengajar : SD Negeri Kajar
 Alamat Sekolah : Ds. Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang
 Nomor Handphone : 081325549011

Demikian surat pernyataan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rembang, 18 April 2013

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Kajar

Mahasiswa

Sumarmi, S.Pd.
19640922 198608 2 001

Delta Marina
NIM. 6101911142



**PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
UPTD DIKPORA KECAMATAN LASEM
SEKOLAH DASAR NEGERI KAJAR**

Alamat : Ds. Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang 59271

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : DELTA MARINA
NIM : 6101911142

Menyatakan bahwa :

Nama : SUDADI
NIP : 19710208 200212 1 004
Tempat Mengajar : SD Negeri 1 Ukir
Alamat Sekolah : Ds. Ukir Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Adalah teman sejawat yang membantu dalam pelaksanaan perbaikan pembelajaran yang merupakan tugas Matakuliah Skripsi.

Teman Sejawat

Rembang, 18 April 2013
Yang membuat pernyataan
Mahasiswa

Sudadi S.Pd
19710208 200212 1 004

Delta Marina
NIM. 6101911142

LAMPIRAN 6

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Kajar

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas : IV

Semester : Genap

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar/Bahan/Alat
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi	▪ Kayang	• Melakukan kayang sesuai tahap-tahap pelaksanaannya melalui pendekatan bermain.	▪ Menjelaskan tahap-tahap dalam kayang, meliputi awalan, tolakan, dan	Tes unjuk kerja	Praktik		4 JP	Buku paket Penjasorkes, BSE, buku latihan (LKS kelas IV semester genap), bola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar/Bahan/Alat
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
yang baik serta nilai kerja sama dan estetika			posisi badan sikap akhir					plastik, media lingkaran, dan pendukung lain.

Karakter peserta didik yang diharapkan:

1. Jujur
2. Percaya diri
3. Pantang menyerah
4. Disiplin
5. Tanggung jawab
6. Kerja sama

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kajar, Juni 2013
Guru Penjasorkes

Sumarmi, S.Pd.
NIP. 19640922 198608 2 001

Delta Marina

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS I**

Sekolah	: SD NEGERI KAJAR
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (empat)/ II (dua)
Pertemuan ke	: 1 (Siklus I)
Hari / Tgl	: Rabu / 10 April 2013
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Standar Kompetensi	: 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika

Indikator :**a. Kognitif****Produk**

1. Menjelaskan pengertian senam secara umum
2. Menjelaskan senam kayang
3. Menjelaskan dengan teknik kayang

Proses

1. Mengamati pengaruh gerakan terhadap rasa senang dan estetika
2. Mengamati pengaruh gerakan dengan kebugaran

b. Psikomotor

1. Mempraktikkan gerakan kayang dengan mencoba merambat tembok
2. Mempraktikkan gerakan kayang dengan pendekatan bermain “*Rambo*”

c. Afektif

Perilaku Berkarakter

1. Bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran
2. Disiplin pada saat mengikuti latihan

Ketrampilan Sosial

1. Berani bertanya dan menyampaikan pendapat
2. Dapat menjaga ketertiban dalam pelajaran
3. Bekerjasama, jujur dan bertanggung jawab dengan teman sekelas

A. Tujuan Pembelajaran:

Kognitif

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian senam
2. Siswa dapat menjelaskan dengan benar pengertian kayang
3. Siswa dapat menjelaskan dengan teknik gerakan kayang

Psikomotorik

1. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan perlahan-lahan melewati tembok
2. Siswa dapat melakukan gerakan kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”

Afektif

1. Pada saat mengikuti pelajaran siswa menunjukkan sikap kesungguhan
2. Pada saat mengikuti praktek siswa menunjukkan rasa disiplin dan bertanggung jawab
3. Pada saat mengikuti pelajaran siswa menunjukkan sikap kerjasama dalam kelompok dengan baik

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

Kayang (Permainan “*Rambo*”)

C. Metode Pembelajaran:

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Tanya jawab

D. Bahan dan Alat

1. Perangkat (Silabus, RPP, Bahan ajar, Media Pembelajaran dan Penilaian)
2. Peralatan (Tikar, Bantal)
3. Ruang Kelas

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Persiapan guru sebelum pembelajaran
(silabus, RPP, lembar presensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan dan tata letak (ruangan)
Kegiatan Awal Pembelajaran :
 - a. Siswa dibariskan dan berdo'a
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
(Guru menyampaikan materi dengan pengetahuan siswa)
 - d. Menyampaikan inti tujuan pembelajaran khusus psikomotor dan afektif
 - e. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, yaitu melakukan pemanasan dengan mengoper bola dan melakukan permainan "*Gendong beras*".
 - f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari yaitu permainan rambat tembok atau "*Rambo*"
3. Kegiatan Inti:
 - a. Sebelum melakukan permainan "*Rambo*", terlebih dahulu guru memberikan dasar-dasar pada saat melakukan kayang, supaya tidak

terjadi cedera pada siswa. Guru memberikan dasar-dasar gerakan kayang yang berhubungan dengan kelentukan.

Melakukan kayang melalui sikap tidur:

- 1) posisi tubuh terlentang
 - 2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat kearah pinggul.
 - 3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan menelapak pada lantai (matras), ibu jari disamping telinga.
 - 4) perlahan-lahan badan diangkat kedua tangan dan kaki lurus tidak menekuk, membentuk sikap kayang.
 - 5) Kepala dimasukkan diantara kedua tangan (kepala tidak menengadah keatas)
 - 6) Selain itu gerakan kayang juga bisa dilakukan dengan bantuan guru, bantuan teman dengan menggunakan lengan teman atau punggung teman untuk melatih kelentukan tubuh saat melakukan kayang
- b. Untuk pemanasan sebelum menginjak kemateri siswa dibagi ke dalam 2 kelompok barisan berbanjar. Guru menyiapkan 2 buah bola untuk melakukan permainan oper bola. Masing-masing kelompok akan melakukan tiga gerakan mengoper bola, di mana gerakan ini berfungsi melenturkan tubuh siswa. Operan Pertama adalah mengoper bola melewati atas kepala dari siswa satu ke siswa berikut dibelakangnya hingga siswa yang paling belakang sampai dengan kembali kebagian paling depan, operan kedua adalah mengoper bola kearah bawah melalui kedua kaki, operan ketiga adalah mengoper bola melalui sisi tubuh kanan lalu berganti sisi tubuh kiri. Saat permainan ini bola tidak boleh dijatuhkan, bola harus selalu di tangan.



Gambar 1. Pemanasan Oper Bola

Sumber: Data Peneliti : 2013



Gambar 2. Pemanasan Oper Bola

Sumber: Data Peneliti: 2013

- c. Pemanasan selanjutnya adalah permainan “*Gendong Beras*” yaitu salah satu siswa yang berpasangan digendong menyerupai karung beras. Posisi kepala , badan, hingga kaki tengadah kearah atas. Masing-masing siswa memilih atau mencari pasangan yang sama kuat, seimbang antara tinggi badan maupun berat badan. Masing-masing dari kedua belas pasangan akan melakukan berjalan cepat

dengan menggendong pasangannya dari arah start hingga finish. Pasangan siswa ini bergantian menggendong rekan pasangannya.



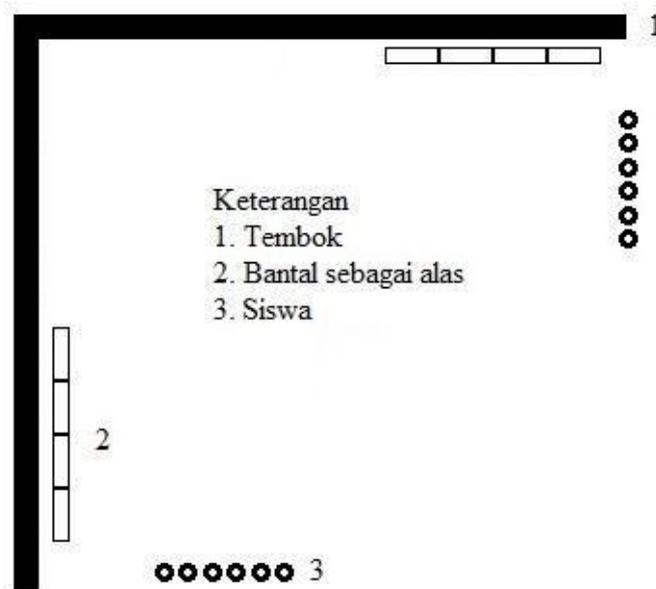
Gambar 3. Pemanasan Gendong Beras

Sumber: Data Peneliti: 2013

- d. Selanjutnya memasuki materi yaitu melakukan permainan “*Rambo*”.
- Adapun cara melakukan permainan “*Rambo*” atau merambat tembok adalah:
1. Mempersiapkan alat berupa tikar sebagai alas dan bantal sebagai pelindung kepala untuk melakukan gerakan kayang dalam permainan “*Rambo*” atau merambat tembok.
 2. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok yang mempersiapkan diri dalam barisan. Masing-masing dari kelompok tersebut akan saling berkompetisi.
 3. Setelah mendengar bunyi peluit atau aba-aba, siswa melanjutkan melakukan gerakan kayang dengan cara perlahan-lahan merambati

tembok sehingga tubuh siswa membentuk melengkung atau menyerupai gerakan kayang.

4. Siswa berikutnya bersiap-siap berjalan merunduk melewati siswa yang sebelumnya telah berhasil melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok.
5. Setelah siswa berhasil melewati dengan berjalan merunduk, siswa yang berjalan merunduk berganti melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok. Hal ini terus dilakukan sampai masing-masing kelompok selesai melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok sampai akhirnya muncul salah satu pemenang diantara dua kelompok tersebut.



Gambar 4. Permainan “*Rambo*” pada Siklus I

Sumber: Data Peneliti: 2013

- e. Memonitor dan evaluasi tugas gerak siswa

Ketika siswa melakukan gerakan kayang pada tembok atau melakukan permainan “*Rambo*” , guru mengamati kesungguhan dan ketrampilan siswa serta memberikan evaluasi yang dilakukan siswa dengan menggunakan lembar penelitian terkait psikomotor dan yang terkait dengan perilaku karakter.

- f. Memberikan *feedback* (kesesuaian dengan tujuan pembelajaran) sampai semua siswa memenuhi kriteria kelulusan minimal (KKM).

Setelah melalui evaluasi guru memberikan pemahaman bagi siswa tentang kebenaran gerakan kayang.

- g. Konstruksi penilaian penjasorkes (sesuai dengan KD)

Guru memberikan pemahaman tentang : disiplin, kerjasama, kejujuran didalam melakukan gerakan kayang.

Evaluasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

4. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup:

- a. Siswa melakukan pendinginan
- b. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
- c. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam lompat jauh
- d. Guru menggunakan lembar penilaian untuk mengevaluasi terhadap proses dan hasil belajar siswa (kognitif, afektif, psikomotorik)
- e. Apresiasi: Guru memberikan penghargaan atau hasil siswa baik individu maupun kelompok

F. Sumber

1. Buku Paket Penjasorkes BSE Kelas IV

G. Penilaian

- a. Tes obyektif-secara tertulis

Dilakukan terkait dengan penilaian kognitif dan dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian

- b. Tes Unjuk kerja

Dilakukan terkait dengan nilai psikomotor

- a. Tes Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Kajar

Sumarmi, S.Pd.
19640922 198608 2 001

Rembang, 10 April 2013

Mahasiswa

Delta Marina
NIM. 6101911142

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS II**

Sekolah : SD NEGERI KAJAR
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 4 (empat)/ II (dua)
Pertemuan ke : 2 (Siklus II)
Hari / Tgl : Rabu / 17 April 2013
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika

Indikator :**a. Kognitif****Produk**

1. Menjelaskan pengertian senam secara umum
2. Menjelaskan senam kayang
3. Menjelaskan dengan teknik kayang

Proses

1. Mengamati pengaruh gerakan terhadap rasa senang dan estetika
2. Mengamati pengaruh gerakan dengan kebugaran

b. Psikomotor

1. Mempraktikkan gerakan kayang dengan mencoba merambat tembok
2. Mempraktikkan gerakan kayang dengan pendekatan bermain “*Rambo*”

c. Afektif**Perilaku Berkarakter**

1. Bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran
2. Disiplin pada saat mengikuti latihan

Ketrampilan Sosial

1. Berani bertanya dan menyampaikan pendapat
2. Dapat menjaga ketertiban dalam pelajaran
3. Bekerjasama, jujur dan bertanggung jawab dengan teman sekelas

A. Tujuan Pembelajaran:**Kognitif**

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian senam
2. Siswa dapat menjelaskan dengan benar pengertian kayang
3. Siswa dapat menjelaskan dengan teknik gerakan kayang

Psikomotorik

1. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan perlahan-lahan melewati tembok
2. Siswa dapat melakukan gerakan kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*”

Afektif

1. Pada saat mengikuti pelajaran siswa menunjukkan sikap kesungguhan
2. Pada saat mengikuti praktek siswa menunjukkan rasa disiplin dan bertanggung jawab
3. Pada saat mengikuti pelajaran siswa menunjukkan sikap kerjasama dalam kelompok dengan baik

B. Mater Ajar (Materi Pokok)

Kayang (Permainan "*Rambo*")

C. Metode Pembelajaran:

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Tanya jawab

D. Bahan dan Alat

1. Perangkat (Silabus, RPP, Bahan ajar, Media Pembelajaran dan Penilaian)
2. Peralatan (Tikar, Bantal)
3. Ruang Kelas

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Persiapan guru sebelum pembelajaran
(silabus, RPP, lembar presensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan dan tata letak (ruangan)
Kegiatan Awal Pembelajaran :
 - a. Siswa dibariskan dan berdo'a
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
(Guru menyampaikan materi dengan pengetahuan siswa)
 - d. Menyampaikan inti tujuan pembelajaran khusus psikomotor dan afektif
 - e. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, yaitu melakukan pemanasan dengan mengoper bola dan melakukan permainan "*Gendong beras*".
 - f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari yaitu permainan rambat tembok atau "*Rambo*"

3. Kegiatan Inti:

- a. Sebelum melakukan permainan Rambo, terlebih dahulu guru memberikan dasar-dasar pada saat melakukan kayang, supaya tidak terjadi cedera pada siswa. Guru memberikan dasar-dasar gerakan kayang yang berhubungan dengan kelentukan.

Melakukan kayang melalui sikap tidur:

- 1) posisi tubuh terlentang
 - 2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat kearah pinggul.
 - 3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan menelapak pada lantai (matras), ibu jari disamping telinga.
 - 4) perlahan-lahan badan diangkat kedua tangan dan kaki lurus tidak menekuk, membentuk sikap kayang.
 - 5) Kepala dimasukkan diantara kedua tangan (kepala tidak menengadah keatas)
 - 6) Selain itu gerakan kayang juga bisa dilakukan dengan bantuan guru, bantuan teman dengan menggunakan lengan teman atau punggung teman untuk melatih kelentukan tubuh saat melakukan kayang
- b. Untuk pemanasan sebelum menginjak ke materi siswa dibagi ke dalam 2 kelompok barisan berbanjar. Guru menyiapkan 2 buah bola untuk melakukan permainan oper bola. Masing-masing kelompok akan melakukan tiga gerakan mengoper bola, dimana gerakan ini berfungsi melenturkan tubuh siswa. Operan Pertama adalah mengoper bola melewati atas kepala dari siswa satu kesiswa berikut dibelakangnya hingga siswa yang paling belakang sampai dengan kembali kebagian paling depan, operan kedua adalah mengoper bola kearah bawah melalui kedua kaki, operan ketiga adalah mengoper bola melalui sisi tubuh kanan lalu berganti sisi tubuh kiri. Saat permainan ini bola tidak boleh dijatuhkan, bola harus selalu di tangan.



Gambar 1. Pemanasan Oper Bola

Sumber: Data Peneliti: 2013



Gambar 2. Pemanasan Oper Bola

Sumber: Data Peneliti: 2013

- c. Pemanasan selanjutnya adalah permainan “*Gendong Beras*” yaitu salah satu siswa yang berpasangan digendong menyerupai karung beras. Posisi kepala, badan, hingga kaki tengadah ke arah atas. Masing-masing siswa memilih atau mencari pasangan yang sama kuat, seimbang antara tinggi badan maupun berat badan. Masing-masing dari kedua belas pasangan akan melakukan berjalan cepat dengan menggendong pasangannya dari arah start hingga finish. Pasangan siswa ini bergantian menggendong rekan pasangannya.



Gambar 3. Pemanasan Gendong Beras

Sumber: Data Peneliti: 2013

- d. Pemanasan yang terakhir adalah permainan halang rintang, di mana siswa dibagi kedalam dua kelompok yang nantinya akan berlomba secepat mungkin melewati rintangan berupa masing-masing siswa harus bisa melewati lengan berpasangan dari kelompoknya sendiri dengan berjalan mundur kebelakang menyerupai gerakan kayang. Dalam pemanasan ini guru memberikan *reward* bagi kelompok yang paling banyak menang dan memberikan *punish* atau hukuman yang mendidik kepada siswa.



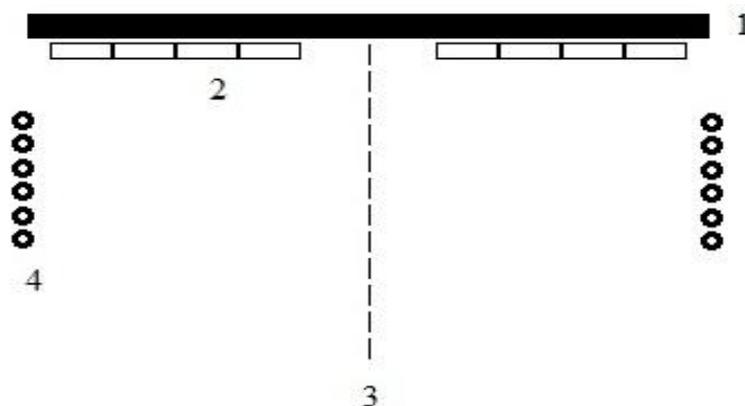
Gambar 4. Pemanasan Halang Rintang

Sumber: Data Peneliti: 2013

e. Selanjutnya memasuki materi yaitu melakukan permainan “*Rambo*”.

Adapun cara melakukan permainan “*Rambo*” atau merambat tembok adalah:

1. Mempersiapkan alat berupa tikar sebagai alas dan bantal sebagai pelindung kepala untuk melakukan gerakan kayang dalam permainan “*Rambo*” atau merambat tembok.
2. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok yang mempersiapkan diri dalam barisan. Masing-masing dari kelompok tersebut akan saling berkompetisi.
3. Setelah mendengar bunyi peluit atau aba-aba, siswa melanjutkan melakukan gerakan kayang dengan cara perlahan-lahan merambati tembok sehingga tubuh siswa membentuk melengkung atau menyerupai gerakan kayang.
4. Siswa berikutnya bersiap-siap berjalan merunduk melewati siswa yang sebelumnya telah berhasil melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok.
5. Setelah siswa berhasil melewati dengan berjalan merunduk, siswa yang berjalan merunduk berganti melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok. Hal ini terus dilakukan sampai masing-masing kelompok selesai melakukan gerakan kayang dengan merambat tembok sampai akhirnya muncul salah satu pemenang diantara dua kelompok tersebut.



Keterangan

1. Tembok
2. Bantal sebagai alas
3. Batas area
4. Siswa

Gambar 5. Permainan “Rambo” pada Siklus II

Sumber: Data Peneliti : 2013

- f. Memonitor dan evaluasi tugas gerak siswa

Ketika siswa melakukan gerakan kayang pada tembok atau melakukan permainan “*Rambo*”, guru mengamati kesungguhan dan ketrampilan siswa serta memberikan evaluasi yang dilakukan siswa dengan menggunakan lembar penelitian terkait psikomotor dan yang terkait dengan perilaku karakter.

- g. Memberikan *feedback* (kesesuaian dengan tujuan pembelajaran) sampai semua siswa memenuhi kriteria kelulusan minimal (KKM).

Setelah melalui evaluasi guru memberikan pemahaman bagi siswa tentang kebenaran gerakan kayang.

- h. Konstruksi penilaian penjasorkes (sesuai dengan KD)

Guru memberikan pemahaman tentang : disiplin, kerjasama, kejujuran di dalam melakukan gerakan kayang.

Evaluasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

1. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

2. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
4. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup:

 - a. Siswa pendinginan
 - b. Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
 - c. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam lompat jauh
 - d. Guru menggunakan lembar penilaian untuk mengevaluasi terhadap proses dan hasil belajar siswa (kognitif, afektif, psikomotorik)
 - e. Apresiasi: Guru memberikan penghargaan atau hasil siswa baik individu maupun kelompok

F. Sumber

2. Buku Paket Penjasorkes BSE Kelas IV

G. Penilaian

- b. Tes obyektif-secara tertulis

Dilakukan terkait dengan penilaian kognitif dan dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian
- c. Tes Unjuk kerja

Dilakukan terkait dengan nilai psikomotor
- d. Tes Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Kajar

Rembang, 17 April 2013

Mahasiswa

Sumarmi, S.Pd.
19640922 198608 2 001

Delta Marina
NIM. 6101911142

ANGKET SISWA**PERTANYAAN**

1. Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum pembelajaran dimulai?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah kamu tahu pengertian kayang?
 - b. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah kamu dapat menyebutkan teknik kayang?
 - c. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah kamu tahu cara melakukan kayang?
 - d. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah kamu mengetahui posisi tangan saat melakukan kayang?
 - e. Ya
 - b. Tidak

UNSUR PENILAIAN AFEKTIF

1. SMGT : Semangat dalam melakukan kayang
2. SPRT : Sportivitas dalam bermain
3. TGG JWb : Tanggung Jawab terhadap kelompok
4. DISIPLIN : Disiplin dalam permainan
5. MGHRG LWN : Sikap menghargai lawan yang kalah dalam permainan

UNSUR PENILAIAN KOGNITIF

1. BADAN : Sikap badan dalam melakukan kayang
2. TANGAN : Sikap tangan dalam melakukan kayang
3. PUNGGUNG : Sikap punggung dalam melakukan kayang
4. BERTAHAN : Sanggup menahan badan dalam waktu 10 detik
5. LENGKUNG : Posisi badan membentuk busur

Daftar Siswa Kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013

NO	NAMA	L/P	NIS
1	2	3	4
1	Aldi Ismail Hudiyanto	L	806
2	Eko Saputro	L	807
3	Mass Tomi Edi	L	808
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	L	809
5	Rendi	L	810
6	Danang Rizki	L	811
7	Luthfi Sepviana KH	P	812
8	Nanang Budi Setyawan	L	813
9	Rizka Khoiriyah	P	814
10	Yulianti	P	815
11	Adi Prasetyo	L	816
12	Ahmad Sholikin	L	817
13	Aulia Candra DND	P	818
14	Deni Setyawan	L	819
15	Ferdinan Candra P	L	820
16	Lukia Eka Heni	P	821
17	Muh. Abdul Aziz	L	822
18	Muh. Andi Saputra	L	823
19	Muh. Shobirin	L	824
20	Ninis Ariska	P	825
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	P	826
22	Tri Sayfatul Khotijah	P	827
23	Syevina Fitri Aisyah	P	828
24	Uut Utari	P	829

HASIL ANGKET

**Hasil Angket Pembelajaran Kayang Melalui Permainan “Rambo” Pada
Siswa Kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013
Siklus I**

NO	NAMA	SOAL					SKOR	NILAI
		1	2	3	4	5		
1	Aldi Ismail Hudiyanto	1	1	1	0	0	3	60
2	Eko Saputro	1	1	1	0	0	3	60
3	Mass Tomi Edi	1	1	1	0	0	3	60
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	1	1	1	1	0	4	80
5	Rendi	1	1	0	0	0	2	40
6	Danang Rizki	1	1	0	0	0	2	40
7	Luthfi Sepviana KH	1	1	1	0	0	3	60
8	Nanang Budi Setyawan	1	1	1	1	0	4	80
9	Rizka Khoiriyah	1	1	1	0	0	3	60
10	Yulianti	1	1	0	0	0	2	40
11	Adi Prasetyo	1	1	1	0	0	3	60
12	Ahmad Sholikin	1	1	1	0	0	3	60
13	Aulia Candra DND	1	1	1	1	0	4	80
14	Deni Setyawan	1	1	1	0	0	3	60
15	Ferdinan Candra P	1	1	1	0	0	3	60
16	Lukia Eka Heni	1	1	0	0	0	2	40
17	Muh. Abdul Aziz	1	1	1	0	0	3	60
18	Muh. Andi Saputra	1	1	0	0	0	2	40
19	Muh. Shobirin	1	1	1	0	0	3	60
20	Ninis Ariska	1	1	0	0	0	2	40
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	1	1	0	0	0	2	40
22	Tri Sayfatul Khotijah	1	1	1	0	0	3	60
23	Syevina Fitri Aisyah	1	1	0	0	0	2	40
24	Uut Utari	1	1	0	0	0	2	40

**Lembar Penilaian Kognitif pembelajaran kayang melalui permainan
“Rambo” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013
Siklus 2**

NO	NAMA	SOAL					SKOR	NILAI
		1	2	3	4	5		
1	Aldi Ismail Hudiyanto	1	1	1	1	0	4	80
2	Eko Saputro	1	1	1	0	0	3	60
3	Mass Tomi Edi	1	1	1	0	0	3	60
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	1	1	1	1	0	4	80
5	Rendi	1	1	1	0	0	3	60
6	Danang Rizki	1	1	1	0	0	3	60
7	Luthfi Sepviana KH	1	1	1	0	0	3	60
8	Nanang Budi Setyawan	1	1	1	1	0	4	80
9	Rizka Khoiriyah	1	1	1	0	0	3	60
10	Yulianti	1	1	1	0	0	3	60
11	Adi Prasetyo	1	1	1	1	0	4	80
12	Ahmad Sholikin	1	1	1	0	0	3	60
13	Aulia Candra DND	1	1	1	1	0	4	80
14	Deni Setyawan	1	1	1	0	0	3	60
15	Ferdinan Candra P	1	1	1	0	0	3	60
16	Lukia Eka Heni	1	1	1	0	0	3	60
17	Muh. Abdul Aziz	1	1	1	0	0	3	60
18	Muh. Andi Saputra	1	1	1	1	0	4	80
19	Muh. Shobirin	1	1	1	0	0	3	60
20	Ninis Ariska	1	1	1	0	0	3	60
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	1	1	1	0	0	3	60
22	Tri Sayfatul Khotijah	1	1	1	0	0	3	60
23	Syevina Fitri Aisyah	1	1	1	0	0	3	60
24	Uut Utari	1	1	1	0	0	3	60

HASIL PENILAIAN AFEKTIF

Lembar Penilaian Afektif Pembelajaran kayang melalui permainan “Rambo” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus 1

NO	NAMA	UNSUR PENILAIAN AFEKTIF					NA (NAX4)
		SMGT	SPRT	TGG JWb	DISIPLIN	MGHRG LWN	
1	Aldi Ismail Hudyanto	4	4	5	4	5	88
2	Eko Saputro	4	3	4	4	4	76
3	Mass Tomi Edi	4	4	4	5	3	80
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	4	5	4	4	4	84
5	Rendi	5	4	4	4	4	84
6	Danang Rizki	4	4	4	4	5	84
7	Luthfi Sepviana KH	4	5	3	3	5	80
8	Nanang Budi Setyawan	4	3	4	4	4	76
9	Rizka Khoiriyah	4	3	5	3	5	80
10	Yulianti	4	4	3	3	3	68
11	Adi Prasetyo	4	4	3	3	4	72
12	Ahmad Sholikin	4	3	5	4	5	84
13	Aulia Candra DND	4	5	4	5	5	92
14	Deni Setyawan	4	3	5	3	5	80
15	Ferdinan Candra P	4	3	3	4	3	68
16	Lukia Eka Heni	4	3	4	3	3	68
17	Muh. Abdul Aziz	4	3	4	3	3	68
18	Muh. Andi Saputra	4	3	5	4	3	76
19	Muh. Shobirin	4	4	4	4	4	80
20	Ninis Ariska	4	3	3	3	3	64
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	4	3	3	3	3	64
22	Tri Sayfatul Khotijah	4	3	3	3	3	64
23	Syevina Fitri Aisyah	5	4	4	4	4	84
24	Uut Utari	4	4	3	3	5	76

**Lembar Penilaian Afektif Pembelajaran kayang melalui permainan
“Rambo” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013
Siklus 2**

NO	NAMA	UNSUR PENILAIAN AFEKTIF					NA (NAX4)
		SMGT	SPRT	TGG JWB	DISIPLIN	MGHRG LWN	
1	Aldi Ismail Hudiyanto	4	4	5	4	5	88
2	Eko Saputro	4	3	4	3	4	72
3	Mass Tomi Edi	4	4	4	5	3	80
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	4	5	4	4	4	84
5	Rendi	5	4	4	4	4	84
6	Danang Rizki	4	4	4	4	5	84
7	Luthfi Sepviana KH	4	3	4	5	4	80
8	Nanang Budi Setyawan	4	3	3	3	4	68
9	Rizka Khoiriyah	4	3	4	3	5	76
10	Yulianti	4	4	3	3	3	68
11	Adi Prasetyo	4	3	3	3	4	68
12	Ahmad Sholikin	4	3	3	4	5	76
13	Aulia Candra DND	4	5	5	5	5	96
14	Deni Setyawan	4	3	5	3	5	80
15	Ferdinan Candra P	4	3	3	4	5	76
16	Lukia Eka Heni	4	3	4	5	3	76
17	Muh. Abdul Aziz	4	3	4	4	3	72
18	Muh. Andi Saputra	4	3	5	4	3	76
19	Muh. Shobirin	4	4	4	4	4	80
20	Ninis Ariska	4	3	4	4	3	72
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	4	3	3	5	3	72
22	Tri Sayfatul Khotijah	4	3	3	3	5	72
23	Syevina Fitri Aisyah	5	4	4	4	4	84
24	Uut Utari	4	4	3	3	5	76

HASIL PENILAIAN PSIKOMOTOR

Lembar Penilaian Psikomotor Pembelajaran kayang melalui permainan “*Rambo*” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus 1

NO	NAMA	UNSUR PENILAIAN PSIKOMOTOR					NA (NAX4)
		BADAN	TANGAN	PUNGGUNG	BERTAHAN	LENGGUNG	
1	Aldi Ismail Hudiyanto	4	4	5	4	5	88
2	Eko Saputro	4	3	3	4	5	76
3	Mass Tomi Edi	4	4	4	5	3	80
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	4	5	4	4	4	84
5	Rendi	5	4	4	4	4	84
6	Danang Rizki	4	4	4	4	5	84
7	Luthfi Sepviana KH	4	3	3	4	4	72
8	Nanang Budi Setyawan	4	3	4	3	4	72
9	Rizka Khoiriyah	4	3	4	4	4	76
10	Yulianti	4	4	3	4	3	72
11	Adi Prasetyo	4	3	3	3	4	68
12	Ahmad Sholikin	4	4	3	4	5	80
13	Aulia Candra DND	5	5	4	5	4	92
14	Deni Setyawan	4	3	4	3	5	76
15	Ferdinan Candra P	4	3	3	4	3	68
16	Lukia Eka Heni	4	3	5	3	3	72
17	Muh. Abdul Aziz	4	5	4	3	4	80
18	Muh. Andi Saputra	4	3	3	3	3	64
19	Muh. Shobirin	4	4	4	4	4	80
20	Ninis Ariska	4	3	5	5	4	84
21	Nur Aini Insiyrotun Nisa	4	3	3	4	3	68
22	Tri Sayfatul Khotijah	4	3	3	5	3	72
23	Syevina Fitri Aisyah	5	4	4	4	4	84
24	Uut Utari	4	4	3	3	3	68

**Lembar Penilaian Psikomotor Pembelajaran kayang melalui permainan
“Rambo” pada siswa kelas IV SD Negeri Kajar Tahun Pelajaran 2012/2013
Siklus 2**

NO	NAMA	UNSUR PENILAIAN PSIKOMOTOR					NA (NAX4)
		BADAN	TANGAN	PUNGGUNG	BERTAHAN	LENGKUNG	
1	Aldi Ismail Hudiyanto	4	4	5	4	5	88
2	Eko Saputro	4	3	4	3	5	76
3	Mass Tomi Edi	4	4	4	5	4	84
4	Moh. Faqhi Andhiansyah	4	5	4	4	4	84
5	Rendi	5	4	4	4	4	84
6	Danang Rizki	4	4	4	4	5	84
7	Luthfi Sepviana KH	4	3	4	5	4	80
8	Nanang Budi Setyawan	4	3	4	3	4	72
9	Rizka Khoiriyah	4	3	4	3	5	76
10	Yulianti	4	3	3	4	3	68
11	Adi Prasetyo	3	3	4	3	3	64
12	Ahmad Sholikin	4	3	4	4	5	80
13	Aulia Candra DND	4	5	4	5	4	88
14	Deni Setyawan	4	3	4	5	5	84
15	Ferdinan Candra P	4	3	3	5	5	80
16	Lukia Eka Heni	4	3	5	3	5	80
17	Muh. Abdul Aziz	4	3	4	4	4	76
18	Muh. Andi Saputra	4	3	3	3	5	72
19	Muh. Shobirin	4	4	4	4	4	80
20	Ninis Ariska	4	3	5	5	4	84
21	Nur Aini Insirotun Nisa	4	3	3	4	5	76
22	Tri Sayfatul Khotijah	4	3	3	5	5	80
23	Syevina Fitri Aisyah	5	4	4	4	4	84
24	Uut Utari	4	4	3	3	5	76

LEMBAR PENILAIAN GURU

Nama Sekolah : SDN KAJAR
 Kelas / Semester : IV / II
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Tanggal : 10 April 2013 (Siklus I)
 Waktu : Jam 08.00 WIB
 Nama Guru : Delta Marina

NILAI
64

NO	INDIKATOR	SKALA PENILAIAN				
		1	2	3	4	5
1	Melaksanakan apersepsi			X		
2	Melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan			X		
3	Mengelola waktu dengan efektif			X		
4	Melaksanakan penilaian				X	
5	Melaksanakan refleksi			X		
Jumlah		16				

Nilai: $\frac{16}{25} \times 100 = 64$
--

LEMBAR PENILAIAN GURU

Nama Sekolah : SDN KAJAR
 Kelas / Semester : IV / II
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Tanggal : 17 April 2013 (Siklus II)
 Waktu : Jam 08.00 WIB
 Nama Guru : Delta Marina

NILAI
80

NO	INDIKATOR	SKALA PENILAIAN				
		1	2	3	4	5
1	Melaksanakan apersepsi				X	
2	Melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan				X	
3	Mengelola waktu dengan efektif				X	
4	Melaksanakan penilaian				X	
5	Melaksanakan refleksi				X	
Jumlah		20				

Nilai: $\frac{20}{25} \times 100 = 80$
--

LAMPIRAN 13

DOKUMENTASI

Siklus 1

a. Pemanasan



Pemanasan Gendong Beras
Sumber: Data Peneliti: 2013

b. Kayang



Gerakan Kayang Metode "Rambo"
Sumber: Data Peneliti: 2013



Gerakan Kayang Metode “*Rambo*”
Sumber: Data Peneliti: 2013

Siklus 2

a. Pemanasan



Pemanasan Oper Bola
Sumber: Data Peneliti: 2013

b. Kayang



Gerakan Kayang Metode “*Rambo*”
Sumber: Data Peneliti: 2013



Gerakan Kayang Metode “*Rambo*”
Sumber: Data Peneliti: 2013