



**SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA KELAS IV-V
MI DI GUGUS HASAN MUNADI KECAMATAN
UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG
TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010**

SKRIPSI

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

Oleh
Hanida Karuniasari
6101908057

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010**

SARI

Hanida Karuniasari. 2010. *Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V di MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I : Drs. Prapto Nugroho, M.Kes, Dosen Pembimbing II : Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd.

Latar belakang permasalahan adalah Prestasi MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebenarnya cukup baik, akan tetapi di dalam Penjasorkes kurang baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan Tenaga Pengajar Penjasorkes yang kebanyakan bukan berasal dari Jurusan yang sesuai dengan Penjasorkes. Sehingga aktivitas siswa saat olahraga terkadang tidak sesuai dengan kemampuannya. Tujuan penelitian adalah ingin mengetahui tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010, yaitu MI Keji, MI Kalisidi 01, MI Kalisidi 02, dan MI Branjang.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey, dilengkapi dengan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes yang telah terstandarisasi (*standardized test*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V MI Gugus Hasan Munadi, yaitu di MI Keji, MI Kalisidi 01, MI Kalisidi 02, dan MI Branjang Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang berjumlah 100 anak. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Setelah data didapat dianalisis dengan teknik analisis deskriptif prosentase terkomputerisasi dengan *Microsoft Excel* dan *Open Office Calc*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : tingkat kelincahan siswa kelas IV dan V Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang termasuk kategori baik sekali 11 anak (11%), yang termasuk baik 35 anak (35%), siswa yang tergolong cukup ada 35 anak(35%), siswa dengan tingkat kelincahan kurang ada 18 anak (18%), dan yang termasuk dalam kriteria tingkat kelincahan kurang sekali ada 1 anak (1%).

Saran yang diberikan adalah guru sebaiknya sering memberikan latihan *shuttle run* untuk melatih dan meningkatkan kelincahan siswa disamping latihan tersebut sederhana dan tidak terlalu melelahkan serta cukup untuk menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh.

PERNYATAAN

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

Semarang, Juli 2010

Penulis



PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Semarang,2010

Pembimbing I

Drs. Prpto Nugroho, M.Kes
NIP.195412301985031004

Pembimbing II

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

Mengetahui :

Ketua Jurusan PJKR
Universitas Negeri Semarang

PERPUSTAKAAN
UNNES

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd
NIP. 196510201991031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh dan merendahkan diri kepada Tuhan mereka, mereka itu adalah penghuni-penghuni surga, mereka kekal didalamnya (QS. Huud (11) : 23).
2. Jadikanlah ilmu dan amalmu seperti halnya pohon yang berbuah manis rasanya, tidak pahit dan tidak pula kosong (penulis).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk :

Bapak dan Ibuku tercinta

Kakak dan adik-adikku tersayang

Kekasih dan teman-temanku yang
selalu membantu dan mendukungku

Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Drs. Harry Pramono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi bekal ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini kepada penulis.
7. Seluruh guru Penjasorkes MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat yang telah memberikan bantuan kepada penulis saat melakukan penelitian.
8. Bapak, Ibu, dan adik-adikku tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Dan atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

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

Semarang, Juli 2010

Penulis

DAFTAR ISI

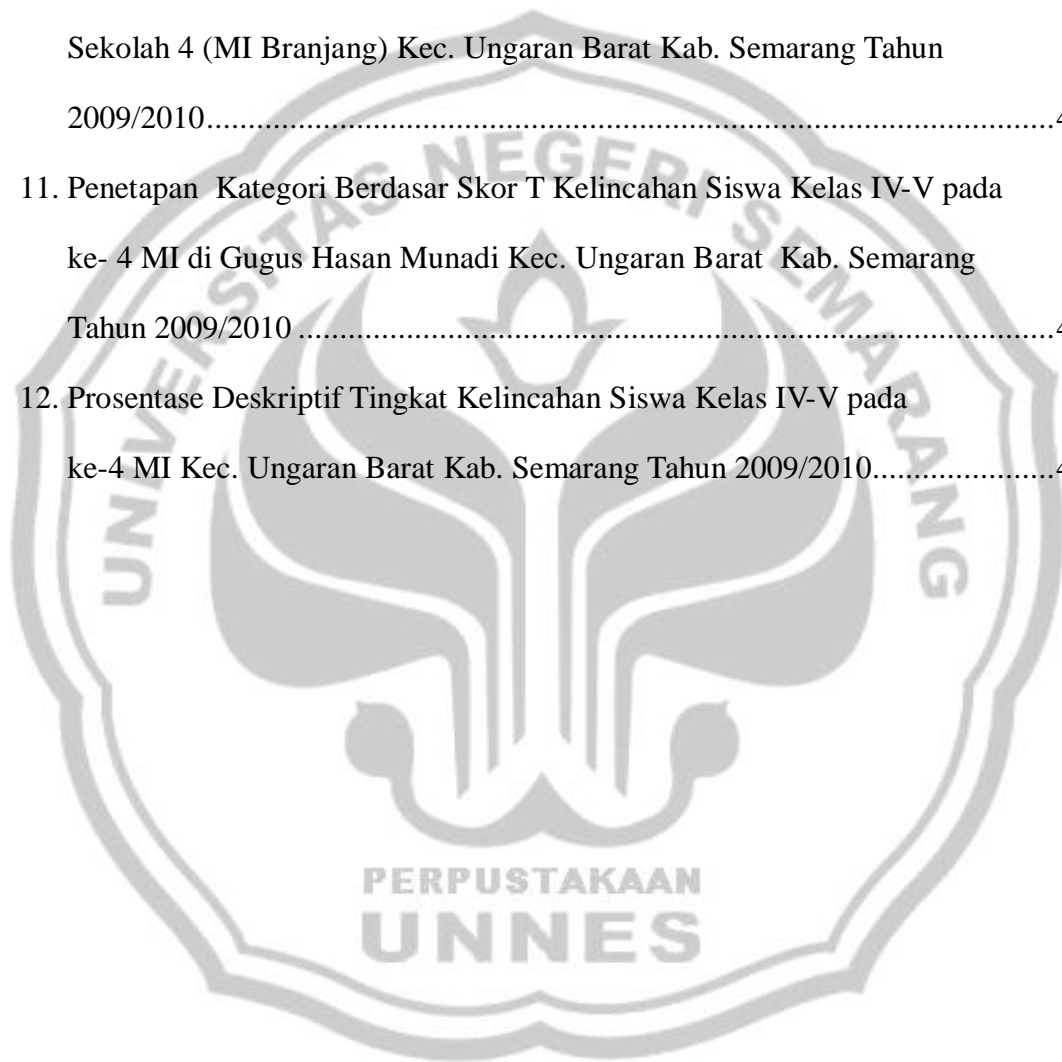
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Penegasan Istilah	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Pengertian Kelincahan	7
2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	9

2.3	Pertumbuhan dan Perkembangan Jasmani.....	10
2.4	Olahraga Bagi Anak	11
2.5	Madrasah Ibtidaiyah	18
2.6	Karakteristik Anak Usia SD/MI	19
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Jenis Penelitian.....	28
3.2	Subjek Penelitian.....	28
3.3	Populasi.....	28
3.4	Sampel	29
3.5	Variabel Penelitian.....	29
3.6	Instrumen Penelitian	29
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	36
3.8	Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Hasil Penelitian	40
4.2	Pembahasan.....	47
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1	Simpulan	51
5.2	Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA.....	52
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskriptif.....	40
2. Ringkasan Hasil Pengolahan Data Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010	41
3. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada MI di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	41
4. Prosentase Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 1 (MI Keji) Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	42
5. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 2 (MI Kalisidi 01) di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	43
6. Prosentase Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 2 (MI Kalisidi 01) Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	43
7. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02) di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	44
8. Prosentase Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02) Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun	

2009/2010.....	45
9. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 4 (MI Branjang) di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	46
10. Prosentase Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 4 (MI Branjang) Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	46
11. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada ke- 4 MI di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010	48
12. Prosentase Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada ke-4 MI Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010.....	48

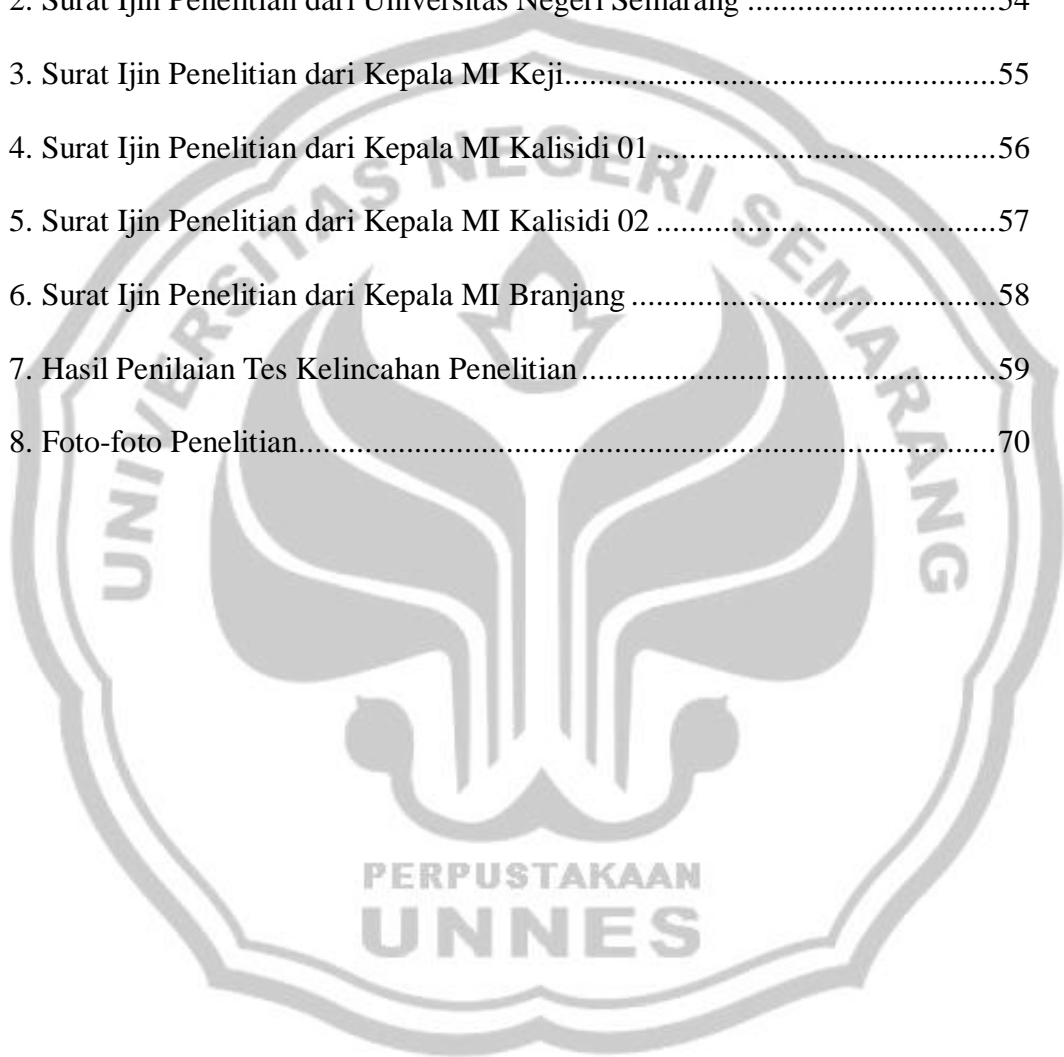


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pola Gerak Dasar Berjalan	15
2. Pola Arah Penempatan Kaki Gerak berjalan yang Salah dan Benar.....	15
3. Pola Gerak Dasar Lari.....	16
4. Pola Gerak dasar Melompat	16
5. Pengaruh Aktifitas Fisik Kognitif, Psikomotor, dan Afektif	18
6. Gambar Posisi Start Berdiri lari 30 m.....	24
7. Lapangan Shuttle run	25
8. Posisi start berdiri	26
9. Mengambil dan memindahkan balok	27
10. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah 1	42
11. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah 2.....	44
12. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah 3	45
13. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah 4	47
14. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa pada K-4 MI.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	53
2. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang	54
3. Surat Ijin Penelitian dari Kepala MI Keji.....	55
4. Surat Ijin Penelitian dari Kepala MI Kalisidi 01	56
5. Surat Ijin Penelitian dari Kepala MI Kalisidi 02	57
6. Surat Ijin Penelitian dari Kepala MI Branjang	58
7. Hasil Penilaian Tes Kelincahan Penelitian	59
8. Foto-foto Penelitian.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap pergantian jaman selalu diiringi oleh perubahan dan perkembangan. Perkembangan teknologi yang semakin pesat dan moderen ini akan banyak mengurangi apa yang dilakukan oleh manusia. Suatu misal dengan di pakai alat-alat atau mesin-mesin yang semakin canggih yang dalam pengoperasiannya tidak banyak melibatkan tenaga manusia. Padahal gerak yang dilakukan oleh manusia merupakan faktor utama untuk mencapai keseimbangan fisik (jasmani) dan psikologi (rohani).

Secara alamiah manusia diciptakan sebagai makhluk yang dinamik. Manusia mempunyai kemampuan gerak yang sangat besar. Hal ini karena struktur tubuh manusia yang bertumpu pada dua belah kaki dan titik beratnya yang tergolong tinggi. Kondisi ini memberikan kebebasan bergerak yang lebih luas Rusli lutan (1996:34).

Pandangan pendidikan *modern* menganggap bahwa manusia merupakan satu kesatuan yang utuh mengandung arti bahwa jiwa dan raga merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Sejalan dengan konsep tersebut maka pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Dengan demikian akan nampak bahwa pendidikan jasmani menempati posisi yang strategis bagi pengembangan manusia secara utuh dan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan

Adang Suherman (1999:27). Pada pengkajian gerak dalam pendidikan jasmani didasarkan *domain psikomotor*, fisik, kognitif dan afektif. Keterampilan pengolahan tubuh dasar diajarkan pada kelas permulaan di sekolah dasar (dalam kurikulum SD/MI bidang studi Penjaskes dari mulai kelas 1 sampai dengan kelas 6) (Aip Syarifudin dan Muhadi,1992:19).

Olahraga pendidikan adalah Suatu domain olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan lembaga pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau kegiatan olahraga pada khususnya dimanfaatkan sebagai "alat" untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain, olahraga merupakan bagian integral dari proses pendidikan pada umumnya. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan total dari kepribadian peserta didik yang mencakup bukan saja perkembangan fisik, inteligensi, emosi, dan sosial, tapi juga perkembangan aspek moral. Jadi, olahraga pendidikan bukan semata-mata berkepentingan dengan pembinaan fisik, tapi pembinaan individu secara utuh Rusli Lutan (1988:13). Untuk itu harus dipersiapkan sejak usia dini. Maka pendidikan olahraga di Sekolah Dasar akan memegang peranan yang sangat penting dalam menyiapkan manusia Indonesia seperti yang dimaksud.

Berdasarkan tujuan yang telah disebutkan, dalam aktivitas olahraga melibatkan berbagai komponen kondisi fisik Menurut M. Sajoto (1988:16) ada 10 macam komponen kondisi fisik atau kemampuan tubuh dalam melakukan gerak, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*) daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi

(*koordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accurate*), dan reaksi (*reaktion*). Oleh karena itu dalam berolahraga seseorang harus memperhatikan komponen-komponen tersebut agar mencapai tujuan dengan maksimal.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup memiliki kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu komponen kesegaran jasmani adalah kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat (Kirkendall, Gruber, dan Jahnsen, 1987: 122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan (Sharkey, 1984:45). Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dipengaruhi oleh banyak hal yang berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi Rusli lutan (1996:116)

Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang, perlu diadakan tes dan pengukuran dalam olahraga. Ada beberapa tes untuk mengukur kelincahan, tes

tersebut biasa digunakan dalam pengukuran, tes-tes tersebut antara lain : *shuttleRun Tes* (4 x 10 m), *Dogging Run Test*, *Squat Trust Test*. Sri Haryono(2008:27)

Prestasi MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebenarnya cukup baik, akan tetapi di dalam Penjasorkes kurang baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan Tenaga Pengajar Penjasorkes yang kebanyakan bukan berasal dari Jurusan yang sesuai dengan Penjasorkes. Sehingga aktivitas siswa saat olahraga terkadang tidak sesuai dengan kemampuannya. Dan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain. Seringnya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dapat memotivasi siswa untuk berprestasi. Hal ini didukung oleh pihak sekolah, sarana dan prasarana olahraga tersedia untuk beraktivitas.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, penulis mengambil judul penelitian : “Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV - V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009 / 2010”.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana ”Tingkat kelincahan siswa kelas IV - V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2009 / 2010?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan

didas, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Tingkat kelincuhan siswa kelas IV – V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Untuk mengetahui Tingkat kelincuhan siswa kelas IV – V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang karena unsur kelincuhan sangat penting dalam kegiatan siswa yang padat, baik dalam keadaan sehari-hari maupun ketika berolahraga.

1.4.2 Memberikan masukan kepada guru Penjaskes agar lebih meningkatkan kondisi fisik siswa, khususnya kelincuhan.

1.5 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti berikut :

1.5.1 Survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 2008:84).

1.5.2 Tingkat : Suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau obyek.

1.5.3 Kelincuhan : Suatu kemampuan tubuh untuk mengatur perubahan posisi dan arah secara cepat, tepat dan akurat.

1.5.4 MI : Suatu jenjang pendidikan paling bawah yang disediakan untuk anak-anak usia 7-12 tahun.

1.5.5 Gugus Hasan Munadi : Lokasi dimana sekolah yang dimaksud dalam penelitian ini berada.

1.5.6 Tahun Pelajaran : Suatu periode waktu siswa belajar yang diakhiri dengan tes keberhasilan belajar.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan menurut Gebbard (1987 : 142) adalah suatu kemampuan tubuh untuk mengatur perubahan posisi dan arah secara cepat, tepat, akurat dan dimulai dengan gerakan yang lain, sedangkan Soekarman (1987 : 6) mendefinisikan kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Annanarivo (1976 : 36) mendefinisikan kelincahan sebagai suatu kemampuan tubuh untuk megubah posisi atau arah secara cepat pada suatu kecepatan tinggi.

Sharkey (1984 : 148) mengatakan bahwa kelincahan adalah penting bagi dunia olahraga yang mana berguna untuk menghindari cedera dalam aktivitas, reaksi dan situasi kerja yang berhubungan dengan ketrampilan khususnya dan dapat ditingkatkan melalui latihan dan pengalaman. Bagiamanapun kelincahan dapat memburuk bila terjadi kelelahan, untuk itu penting untuk mempertahankan kesegaran otot. Selanjutnya dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya yang berhubung dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat mungkin Gebbard (1987 : 112).

Tetapi menurut Balley, J.A (1987 : 102) bahwa kelincahan dipengaruhi oleh power, yaitu kemampuan atlet melawan tahanan dengan suatu kecepatan

kontraksi yang tinggi. Kemudian Wilmore (1981 : 126) mengemukakan bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian ada dua kondisi yang mempengaruhi pelaku adalah : 1) Reaksi dimana arah rangsangan sudah diketahui sehingga dapat mengantisipasinya. 2) Reaksi dimana arah rangsangan belum diketahui sehingga pelaku tidak dapat memperkirakan dari mana arah rangsangan. Dan menurut Bosco (1983 : 112) bahwa kelincahan ada tiga tipe item yaitu : 1) Perubahan arah dalam lari. 2) Perubahan arah dalam posisi tubuh. 3) Perubahan arah dari bagian tubuh. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu waktu reaksi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, perubahan arah dan perubahan posisi (Bosco, 1983 : 25). Namun berdasarkan petunjuk bahwa dalam memilih suatu tes penting untuk dipikirkan adanya tujuan untuk apa tes dilakukan dan kepada siapa tes itu dikenakan juga faktor yang lain perlu dipertimbangkan seperti lamanya tes, kematangan siswa dan kondisi pada saat tes, masing-masing ini menunjukkan perlunya perbedaan tes. Selain itu perlu dipertimbangkan juga waktu, tenaga, biaya, dan mudah untuk dilaksanakan. Bertolak dari kondisi yang mempengaruhi kemampuan kelincahan, faktor-faktor yang mempengaruhi, tipe item kelincahan dan pedoman memilih tes serta mempertimbangkan faktor-faktor lain, maka dari jenis tes kelincahan yang termasuk tipe perubahan arah lari yaitu : 1) *LSU Agility Obstacle Course*, 2) *Shuttle Run*, 3) *Doging Run*, 4) *Squat Trust Tes*, peneliti menggunakan *Shuttle Run* sebagai tes kelincahan adalah tes yang paling sederhana dan mudah dilakukan dan ini sesuai dengan sampel yang akan digunakan adalah anak usia madrasah ibtidaiyah/ sekolah dasar.

2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

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

2.2.1 Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

2.2.2 Usia

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

2.2.3 Jenis kelamin

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

2.2.4 Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

2.2.5 Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan

koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Jasmani

Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena adanya variasi di antara dua jenis kelamin atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi juga ada variasi di dalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung. Masa kanak-kanak merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan dan massa otot secara terus menerus. Laju pertumbuhan pada masa kanak-kanak memang tidak secepat pada periode awal atau masa bayi, dan berangsur-angsur akan melambat seiring masuknya anak ke usia remaja. Masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu: Periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain taman kanak-kanak), Periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar), Periode usia 9 sampai 12 tahun yang disebut dengan periode akhir masa kanak-kanak (usia kelas 4-6 sekolah dasar).

Pola gerak dasar (lari, jalan, lompat) akan dapat dilakukan dengan baik dipertengahan masa kanak-kanak, tetapi kemampuan koordinasinya masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar ketrampilan yang kompleks. Pada periode akhir yaitu pada usia 10 sampai 12 tahun perkembangan kekuatan anak laki-laki jauh berada di atas anak perempuan. Dimana mereka akan mengalami perubahan dan perkembangan postur yang hebat.

Perubahan yang terjadi pada anak laki-laki menjadikan anak laki-laki dalam bergerak selalu lebih cepat dari pada anak perempuan. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh meningkatnya hormon testosteron pada anak laki-laki yang kemudian diikuti dengan bertambahnya berat dan ukuran serabut otot.

Belajar dan mengerti kemampuannya. Dalam perkembangan motorik mulanya tergantung pada kematangan dan perkembangan ketrampilan tergantung dari belajar dan pengalaman. Sedangkan pengalaman gerakan pada geraharus didorong untuk selalu bergerak dan harus diajari bagaimana sikap-sikap gerak yang benar seperti : Cara berdiri, berjalan, melompat dan meloncat dengan benar. Sebab apabila seorang anak sejak awal belajar dasar tentang pola gerak keliru maka perkembangan selanjutnya sukar untuk diperbaiki. Setyo Nugroho dkk (2007:21-22).

2.4 Olahraga Bagi Anak

The ACC/NCAS (1990:87) mengemukakan bahwa anak bermain olahraga untuk (1) memperoleh kesenangan; (2) persahabatan atau memperoleh teman baru; (3) merasa enak; (4) belajar keterampilan baru. Tujuan ini dapat dicapai, jika aktivitas olahraga sesuai dengan anak dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuannya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga bagi anak adalah : Pertumbuhan Kejiwaan dan Perilaku, Pertumbuhan Badan, Pertumbuhan Ketrampilan.

Perkembangan kejiwaan dan perilaku pada masa kanak-kanak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau perkembangan kejiwaan dan perilaku tidak sejak dini dibina maka untuk perkembangan selanjutnya kurang mendapat fondasi

yang kokoh.

Dalam membina anak, selain perlu dipikirkan macam olahraga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan kejiwaan dan perilaku, tetapi sekaligus juga merangsang pertumbuhan badan serta memberi dasar ketrampilan yang nantinya berguna dalam pengembangan pencapaian prestasi.

Kita sering melihat anak selalu bergerak dan selalu ingin mencoba ketrampilan motorik, keadaan demikian hendaknya jangan dilarang. Anak pada umumnya lebih aktif dibandingkan dengan orang dewasa, hal ini disebabkan oleh kebutuhan dari anak untuk bergerak. Anak memerlukan gerakan-gerakan aktif dalam sehari kira-kira 4 sampai 5 jam, orang dewasa 2 sampai 4 jam, sedangkan orang tua 1 sampai 2 jam. Oleh karena itu dalam mengajar olahraga pada anak hendaknya lebih kreatif untuk menciptakan bentuk latihan dengan memanfaatkan kebutuhan gerak terutama kualitas gerakan.

Dalam pendidikan olahraga pada anak, Soekarman (1986 : 6) mengatakan bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga pada anak adalah : 1) Pertumbuhan kejiwaan dan perilaku. 2) Pertumbuhan badan. 3) Pertumbuhan keterampilan

Perkembangan kejiwaan dan perilaku pada masa kanak-kanak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau perkembangan kejiwaan dan perilaku sejak dini tidak dibina maka untuk perkembangan selanjutnya kurang mendapat fondasi yang kokoh.

Dalam membina anak, selain perlu dipikirkan macam olahraga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan kejiwaan dan perilaku, tetapi sekaligus juga

merangsang pertumbuhan badan serta memberi dasar keterampilan yang nantinya berguna dalam pengembangan pencapaian prestasi.

Masalahnya sekarang adalah segi apa saja yang perlu dibina sejak dini pada anak sekolah dasar. Untuk menjawab permasalahan ini Soekarman (1986 : 24) mengemukakan bahwa untuk dapat mengerti mengenai perkembangan motorik perlu mengetahui tahap perkembangan yaitu : 1) Prenatal : mulai konsepsi sampai lahir. 2) Bayi : lahir sampai dua tahun. 3) Anak : usia dua tahun sampai 10 tahun. 4) Remaja : usia 10 tahun sampai 18 tahun. 5) Dewasa : usia 18 sampai mati.

Pada anak usia 8 tahun adalah merupakan periode perkembangan cepat dari kemampuan motorik yang rumit atau kompleks. Gerakan-gerakan yang terisolasi menjadi lebih teratur dan mengandung maksud. Anak mulai menyelidiki sekelilingnya dan mulai belajar dan mengerti kemampuan. Dalam perkembangan motorik pada mulanya tergantung pada kematangan atau maturasi dan perkembangan keterampilan tergantung dari belajar dan pengalaman. Sedangkan pengalaman gerakan ada gerakan permulaan masa kanak-kanak selanjutnya menentukan kualitas gerakan. Oleh karena itu harus didorong untuk selalu bergerak dan harus diajari bagaimana sikap-sikap gerak yang benar seperti : cara berdiri, berjalan, melompat, dan meloncat dengan benar. Sebab apabila seorang anak sejak awal belajar dasar tentang pola gerak keliru maka perkembangan selanjutnya akan sukar untuk diperbaiki.

Sebagai contoh berikut ini beberapa gambaran dari pola gerak dasar :

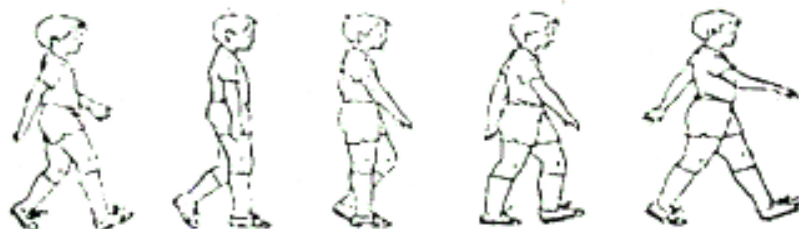


Figure 9-1 Mature walking pattern.

Gambar : 1
Pola Gerak dasar berjalan



Figure 9-2 Foot placement deviations

Gambar : 2
Pola Arah Penempatan Kaki Gerak Berjalan Yang Salah dan Benar



Figure 9-3 Elementary running pattern.

Gambar : 3
Pola Gerak Dasar Lari



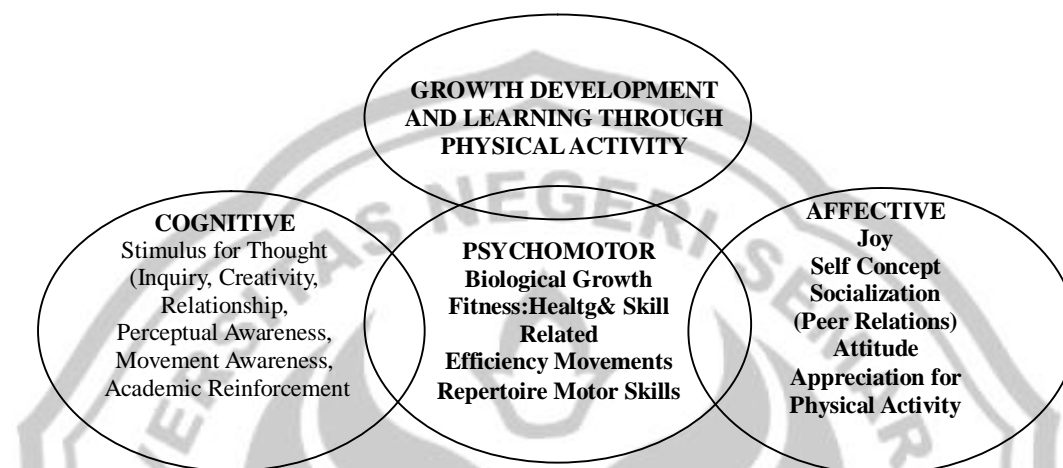
Gambar : 4
Pola Gerak Dasar Melompat

Kita sering melihat anak yang selalu bergerak dan ingin mencoba keterampilan motorik, keadaan demikian ini hendaknya jangan dilarang. Sebab menurut Seaton (1983 : 23) kehidupan adalah aktivitas, kalau aktivitas berhenti maka kehidupanpun akan berhenti pula.

Anak pada umumnya lebih aktif dibandingkan dengan orang dewasa, hal ini disebabkan oleh kebutuhan dari anak untuk bergerak. Anak memerlukan gerakan-gerakan aktif dalam kehidupan sehari kira-kira 4 sampai 5 jam, orang dewasa 2 sampai 4 jam, sedangkan orang tua 1 sampai 2 jam. Oleh karena itu dalam mengajar olahraga pada anak hendaknya lebih kreatif untuk menciptakan bentuk latihan dengan memanfaatkan kebutuhan gerak terutama kualitas gerakan. Dengan demikian diusahakan agar gerak diarahkan ke gerakan yang lebih kompleks. Namun demikian spesialisasi dalam salah satu cabang olahraga hendaknya dihindari.

Soekarman (1989 : 6) mengatakan bahwa spesialisasi terlalu dini hanya akan menjadikan anak meningkat ketrampilannya untuk olahraga tertentu dan tidak menjadikan anak yang serba bias. Pendidikan pada anak kelas I sampai kelas III selain ditujukan untuk perkembangan watak mental yang baik terutama juga

ditujukan untuk gerakan-gerakan dasar tersebut. Dalam melatih olahraga pada anak harus mengutamakan kualitas gerak dasar dan bukan materi. Gebbard (1987 : 116) mengemukakan bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak dan dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar : 5
Pengaruh aktivitas Fisik Kognitif, Psikomotor, dan Afektif
(Gebbard, 1987 : 116)

Dari gambaran tersebut jelas bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada psikomotor yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan biologis, kebugaran termasuk di dalamnya kesehatan dan keterampilan serta efisiensi gerak. Selanjutnya berpengaruh pada segi kognitif yang mencakup kemampuan persepsi dan kreatifitas, serta berpengaruh pada segi afeksi yang mencakup tentang konsep diri, sosialisasi terutama hubungan dengan teman sebaya dan sikap suka berolahraga.

Dalam pendidikan olahraga pada anak Soekarman (1989 : 12) menyebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu : 1) Pertumbuhan Kejiwaan dan Perilaku, 2) Pertumbuhan Badan atau Fisik, 3) Pertumbuhan Keterampilan.

Perkembangan kejiwaan dan perilaku pada masa kanak-kanak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau perkembangan kejiwaan dan perilaku tidak dibina sejak dini maka untuk perkembangan selanjutnya akan kurang mendapat fondasi yang kokoh. Dalam membina anak, selain perlu difikirkan macam olahraga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan badan serta memberi dasar yang nantinya berguna dalam pengembangan pencapaian prestasi.

Ada faktor lain yang juga mempengaruhi prestasi selanjutnya dan perlu mendapat pembinaan pada masa pertumbuhan dan perkembangan adalah faktor genetic. Wessel dkk (1980 : 237) mengutip penelitian Klissouras tentang pengaruh heredity pada VO_2 Max dari identical dan non identical anak kembar dan dilaporkan bahwa VO_2 Max adalah 93,4 % ditentukan oleh faktor genetik. Dan pernyataan ini didukung oleh Astrand dan Rodahl (1986 : 296) bahwa faktor genetic berperan utama pada VO_2 Max seseorang. Selanjutnya Astrand dan Rodahl mengatakan bahwa VO_2 Max dapat ditingkatkan sampai mencapai 15 sampai 20 % dan waktu yang paling baik untuk mencapai ini adalah selama periode pertumbuhan.

2.5 Madrasah Ibtidaiyah (MI)

Madrasah ibtidaiyah (disingkat MI) adalah jenjang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan Sekolah Dasar, yang pengelolaannya dilakukan oleh Departemen Agama. Pendidikan madrasah ibtidaiyah ditempuh dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Lulusan madrasah ibtidaiyah dapat melanjutkan pendidikan ke madrasah

tsanawiyah atau Sekolah Menengah Pertama.

Kurikulum madrasah ibtidaiyah sama dengan kurikulum sekolah dasar, hanya saja pada MI terdapat porsi lebih banyak mengenai pendidikan agama Islam. Selain mengajarkan mata pelajaran sebagaimana sekolah dasar, juga ditambah dengan pelajaran-pelajaran seperti:

1. Alquran Hadist
2. Fiqih
3. Sejarah Kebudayaan Islam
4. Bahasa Arab

Di Indonesia, setiap warga negara berusia 7-15 tahun wajib mengikuti pendidikan dasar, yakni sekolah dasar (atau sederajat) 6 tahun dan sekolah menengah pertama (atau sederajat) 3 tahun (www.wikimedia.org).

2.6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar/MI

2.6.1. Karakteristik Perkembangan Sosial

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992:44). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Menurut Makmun (1995:50) dalam Didin Budiman (2004:1) bahwa usia

9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah (Makmun, 1995:68), diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-13 tahun (Soesilowindradini, ttn: 116, 118, 119) akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya social-help skills dan play skill. Social-help skills untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapihkan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). Play skill terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat.

Akhir masa kanak-kanak disebut gang age (Soesilowindardini, ttn:24; Kusmaedi, Husdart, Hidayat,2004:65). Pada masa ini perkembangan sosial terjadi dengan cepat. Anak berubah dari self centered, yang egoistis, yang senang bertengkar menjadi anak yang kooperatif dan pandai menyesuaikan diri dengan kelompok. Mereka membuat kelompok atau geng dengan alasan dua atau tiga teman tidaklah cukup baginya. Anak ingin bersama dengan kelompoknya, karena hanya dengan demikian terdapat cukup teman untuk bermain dengan jenis-jenis permainan yang dia gemari (Soesilowindradini, ttn:124; Kusmaedi, Husdarta, Hidayat, 2004:63-64) atau melakukan aktivitas lainnya untuk mendapatkan kegembiraan. Dalam kelompoknya, secara bersama-sama anak-anak membuat sesuatu seperti mainan dari kayu, menonton bersama-sama, melihat alam sekitar. Biasanya mereka memiliki tempat berkumpul tertentu yang jauh dari jangkauan dan pengawasan orang tua. Ketika terjadi pertentangan dengan orang tua, anak lebih cenderung menentang orang tuanya dan mengikuti kelompoknya.

Dalam hubungan dengan kelompoknya anak belajar hidup dalam masyarakat, misalnya dalam hal bekerja sama dengan anak lain, menerima tanggung jawab, membela anak lain jikalau diperlakukan tidak adil, dan secara sportif menerima kekalahan. Tidak semua proses itu berjalan lancar. Sebab ada kalanya anak mengalami kesulitan melakukannya, bahkan berbalik arah untuk melakukan tindakan yang merugikan dengan melakukan perilaku kenakalan. Beberapa sebab anak melakukan kenakalan (Soesilowindradini, ttn:129) diantaranya adalah:

1. Tidak menghiraukan apa yang diharapkan dari mereka.

2. Salah pengertian dari aturan yang ada.
3. Mencoba orang-orang yang lebih berkuasa daripadanya (orang tua, guru)
4. Adanya keinginan menunjukkan kebebasan
5. Ingin mendapat pujian dari teman-temannya.

Beberapa macam perbuatan kenakalan anak:

1. di rumah: bertengkar, berlaku kasar terhadap saudara-saudaranya, merusak milik orang lain, berdusta, mencomel
2. di sekolah: mencuri, mengganggu, membolos, membuat keributan, berdusta, berkata kasar dan kotor, merusak benda-benda milik sekolah, dan bertengkar.

Dari tahun ke tahun anak memiliki kecenderungan untuk lebih banyak melanggar peraturan-peraturan (Soesilowindradini, ttn:131) disebabkan oleh:

- a. makin kurang senangnya kepada solah dan guru-gurunya
- b. merasa kurang disenangi dalam kelompok sebaya daripada diharapkan.

Melihat gejala itu, penjas melalui program pembelajarannya diharapkan dapat menjadi media untuk memecahkan persoalan tersebut. Melalui aktivitas bermain yang bervariasi dan bimbingan guru, anak merasa betah di sekolah. Dengan peran guru sebagai mediator dan fasilitator, anak bergaul dan mendapat pengakuan dari anggota kelompoknya.

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992:101). Beberapa sifat sosial yang dimiliki

anak besar sebagai hasil perkembangan dari usia 10 sampai 12 tahun:

1. Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang aktif.
2. Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat.
3. Membenci kegagalan atau kesalahan.
4. Mudah bergembira, kondisi emosional tidak stabil.

Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak besar di antaranya adalah (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992:127-128):

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan pengorganisasian yang sederhana. Misalnya: berlomba dalam beberapa macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, adu lempar tangkap dan sebagainya.
2. Melakukan pertandingan cabang olahraga yang peraturannya disederhanakan, misalnya pertandingan voli mini. Dengan pengarahan dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru, aktivitas ini akan berdampak kepada peningkatan kepercayaan diri anak dan kebanggaan dirinya.
3. Aktivitas beregu atau berkelompok. Anak diberi kesempatan untuk bekerja sama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan di antara mereka.

2.6.2. Karakteristik Perkembangan Kekuatan

Studi tentang perkembangan kekuatan pada anak-anak biasa dilakukan dengan cara mengukur kekuatan menggenggam yang diukur dengan handgrip

dynamometer. Pada usia 3 sampai 6 tahun, anak laki-laki dan perempuan kekuatannya meningkat 65 % (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991).

Pada anak laki-laki meningkat 2 kali lipat selama usia 6–11 tahun, dan meningkat 3,6 kali lipat selama usia 6–18 tahun. Berarti antara usia 12–18 tahun meningkat 1,6 kali lipat. Pada anak perempuan hanya meningkat 2,6 kali lipat selama usia 6 sampai 18 tahun. Artinya adalah proses perkembangan kekuatan lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

2.6.3 Karakteristik Perkembangan Fleksibilitas

Sampai usia 12 tahun anak perempuan mengalami peningkatan fleksibilitas secara umum, dan sesudah usia 12 tahun mengalami penurunan, kecuali pada bahu, lutut, dan paha fleksibilitasnya mulai menurun sesudah umur 6 tahun. Fleksibilitas pergelangan kaki baik pada laki-laki maupun perempuan adalah yang konstan semua umur.

Fleksibilitas pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi dengan yang lainnya. Artinya adalah fleksibilitas salah satu bagian tubuh tidak bisa menaksirfleksibilitas bagian tubuh yang lainnya. Masalahnya adapabila fleksibilitas pinggangnya baik, maka fleksibilitas anggota tubuh yang lain belum tentu samabaiknya dengan fleksibilitas pinggang.

2.6.4 Karakteristik Perkembangan Keseimbangan

Keseimbangan diklasifikasikan menjadi keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, atau kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak

bergoyang atau roboh. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Anak pada umur 6-16 tahun umumnya mengalami peningkatan keseimbangan dinamik, tetapi umur 12-14 tahun hanya sedikit peningkatannya. Anak laki-laki peningkatannya melambat pada usia 7-9 tahun, anak perempuan pada usia 8-10 tahun.

Usia kurang lebih 8 tahun pada anak laki-laki cenderung lebih baik keseimbangan dinamikny Pada keseimbangan statik ada peningkatan yang ajeg, anak laki-laki dan perempuan tidak mengalami perbedaan.

2.6.5 Karakteristik Perkembangan Koordinasi Gerak

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, mampu melakukan gerakan secara efisien (gerak fisik dengan baik). Koordinasi diukur melalui pola gerak keterampilan mencakup kemampuan mengontrol tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan fleksibilitas. Kemampuan koordinasi gerak secara umum antara anak laki-laki dan perempuan tidak berbeda sampai umur 11 tahun. Perbedaannya, anak laki-laki lebih baik dalam aktivitas kekuatan dan gerak kasar dengan melibatkan otot besar, perempuan lebih baik pada aktivitas kecermatan.

2.6.6 Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar

Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk: Gerakan bisa dilakukan dengan melanika tubuh yang makin efisien. Gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, gerakan semakin bertenaga, kecepatan perkembangannya dipengaruhi

oleh kesempatan untuk melakukan berulang-ulang aktivitasnya. Secara mekanika faktor yang mempengaruhinya adalah : koordinasi tubuh, ukuran tubuh, dan kekuatan otot. Pengukuran fisik secara berkala adalah untuk memantau perkembangan kemampuan dan keterampilan gerak yang sudah dimiliki anak.

Beberapa perkembangan kemampuan gerak hasil penelitian Espenschade dan Eckert (1980) dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1991) diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan kemampuan Berlari

Berlari dihasilkan dari panjang langkah yang dipengaruhi panjang kaki dan irama langkah yang dipengaruhi kekuatan otot tungkai. Terjadi perbedaan yang relatif tinggi pada perkembangan kemampuan berlari pada anak laki-laki dengan anak perempuan khususnya mulai usia 12 tahun.

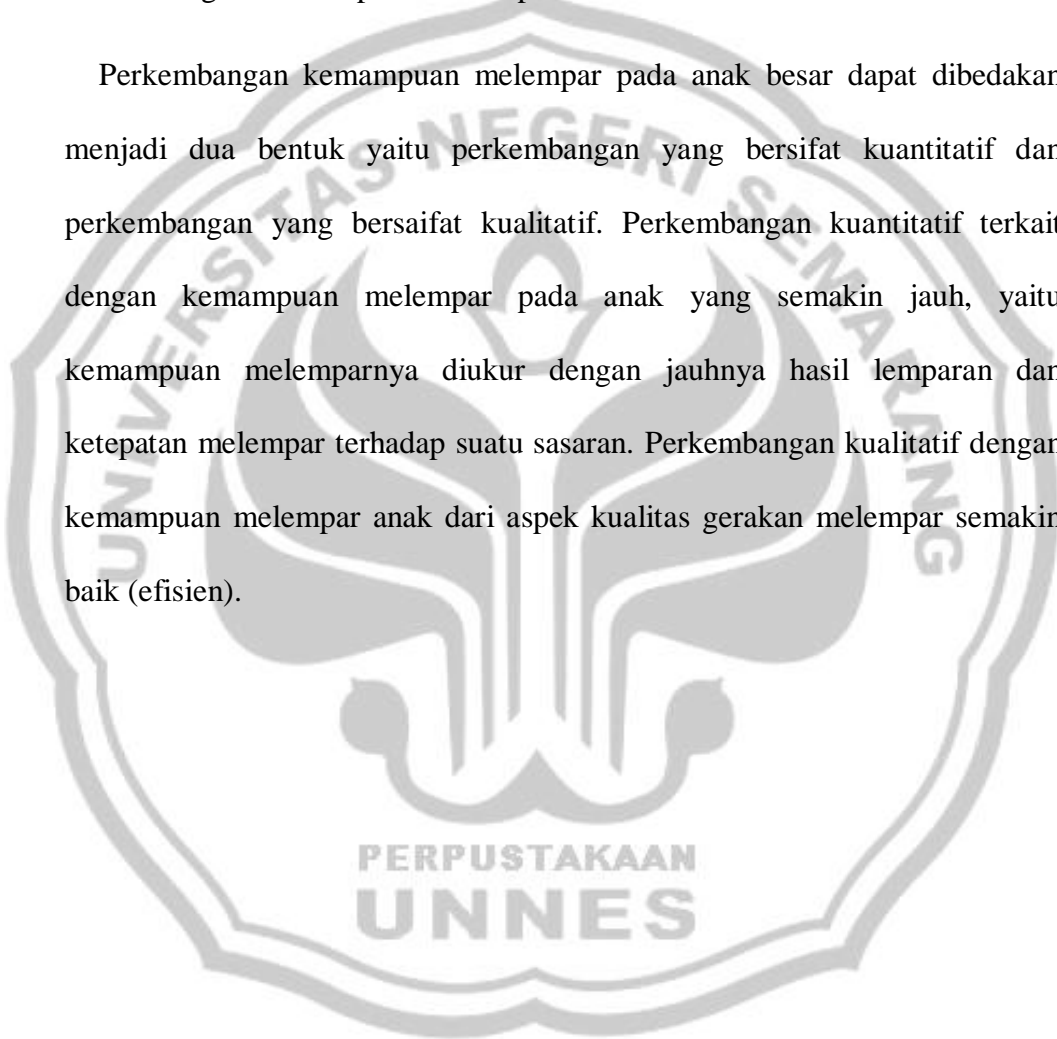
2. Perkembangan Kemampuan Meloncat

Kemampuan meloncat digunakan sebagai prediktor kekuatan tubuh dan merupakan tes diagnostik koordinasi gerakan. Perkembangannya terkait dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh. Pada anak besar perkembangan kemampuan meloncat cukup cepat, makin jauh atau makin tinggi dengan kualitas gerak semakin efisien. Perkembangan kemampuan loncat tegak meningkat cepat sampai usia lebih kurang 9 tahun pada anak laki-laki dan perempuan, sesudah itu pada anak perempuan hanya kecil peningkatannya. Pada anak laki-laki peningkatannya menjadi kecil antara 9-12 tahun, namun sesudah usia 12 tahun perkembangan kemampuan meloncat

meningkat dengan cepat. Perkembangan kemampuan loncat jauh tanpa awalan pada anak laki-laki berbentuk garis mendekati lurus (irama ajeg). Pada anak perempuan perkembangan yang cepat hanya terjadi sampai umur 12 tahun, sesudah melewati masa itu kemudian mengecil.

3. Perkembangan Kemampuan Melempar

Perkembangan kemampuan melempar pada anak besar dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu perkembangan yang bersifat kuantitatif dan perkembangan yang bersifat kualitatif. Perkembangan kuantitatif terkait dengan kemampuan melempar pada anak yang semakin jauh, yaitu kemampuan melemparnya diukur dengan jauhnya hasil lemparan dan ketepatan melempar terhadap suatu sasaran. Perkembangan kualitatif dengan kemampuan melempar anak dari aspek kualitas gerakan melempar semakin baik (efisien).



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan menggambarkan sifat-sifat suatu keadaan, gejala, individu dan atau kelompok tertentu untuk menentukan frekuensi, atau penyebaran suatu gejala dalam masyarakat (Koentjaraningrat, 1986:29).

Dalam hal ini digambarkan tentang tingkat kelincahan siswa MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.

3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.

3.3 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV dan V MI Keji Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berjumlah 21 siswa siswa putra dan putri kelas IV dan V MI Kalisidi 01 berjumlah 29 siswa, siswa Kelas IV-V MI Kalisidi 02 berjumlah 20 anak dan siswa Kelas IV-V MI Branjang sejumlah 30 anak dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 100 siswa.

3.4 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Sutrisno Hadi, 1988). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1996).

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:112), apabila subyek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subyek lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15 % atau 20-25% atau lebih.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling* sehingga seluruh anggota populasi sejumlah 100 anak digunakan seluruhnya menjadi sampel.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1996) yang dikutip oleh Eri Praktiknyo DW dan Erni Suharini (2003:28) Variabel adalah Hal-hal yang menjadi obyek penelitian. Dalam penelitian ini variabelnya adalah kelincahan siswa kelas IV dan V di MI Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang tahun pelajaran 2009 / 2010.

3.6 Instrumen Penelitian

Ada beberapa pedoman dalam memilih tes untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang. Dari jenis tes kelincahan yang termasuk perubahan arah lari adalah *Shuttle Run Tes* (4 x 10 m), *Dodging Run Test*, *Squat Trust Test* (Sri Haryono, 2008:27).

Dalam penelitian ini penulis memilih *shuttle run*, mengingat yang diberi

tes adalah anak-anak maka penulis mengambil tes yang termudah yang sudah distandarisasi (*standardized test*).

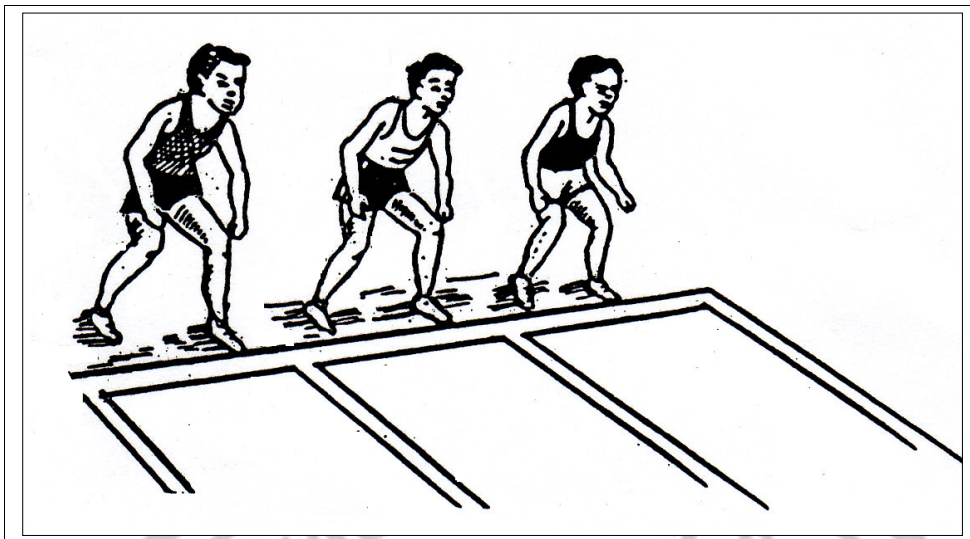
Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari *shuttle run* 4 x 10 meter. 1) Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan murid (teste) dalam bergerak merubah arah. 2) Alat dan Perlengkapan : a) Stop-watch untuk mencatat waktu, menurut keperluan. b) Formulir dan alat tulis. c) Lapangan : Lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi dengan garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat balok-balok atau lihat gambar berikut ini. d) Balok-balok kayu berukuran : 5 x 5 x 5 cm. Catatan bahwa : (1) Balok-balok kayu dapat diganti dengan benda-benda lain yang mendekati ukuran balok kayu tersebut.(2) Dua buah balok diletakan dalam setengah lingkaran dari setiap lintasan yang letaknya berlawanan dengan tempat start.(3) Pengetes : a) Stater 1 orang, b)Pengambil waktu menurut kebutuhan, c) Pengawas 1 orang, d) Pencatat waktu 1 orang.(4) Pelaksanaan tes : 1) Start dilakukan dengan sikap berdiri atau start berdiri. 2) Pada aba-aba “Bersedia” atau testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. 3) Setelah tenang, aba-aba “Siap” diberikan murid atau testee siap untuk berlari. 4) Pada aba-aba “Ya” murid atau testee segera berlari kegaris batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada digaris start. 5) Kemudian kembali lagi menuju kegaris batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada ditempat garis start. 6) Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan. Catatan bahwa :a) Tiap murid atau testee diberikan kesempatan melakukan 2 kali.b) Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.c) Balok

tidak boleh keluar dari dalam setengah lingkaran.d) Pencatatan hasil : 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh murid atau testee untuk menempuh jarak 4 x 10 meter. 2) Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik. 3) Hasil dari kedua percobaan dicatat. Catatan bahwa : Tes harus diulang apabila : (a) Balok tidak diletakkan, tetapi dilemparkan.(b) Balok keluar dari dalam setengah lingkaran.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah : lari cepat 40 meter (shuttle run)

3. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
4. Alat dan Perlengkapan
 13. Stop-watch menurut keperluan.
 14. Bendera start 1 buah.
 15. Lintasan yang lurus dan rata dengan jarak 40 meter antara garis start dan garis finish.
 16. Tiang pengamat garis finish 2 buah.
 17. Formulir dan alat tulis.
5. Pengetes
 - Starter 1 orang.
6. Pengambil waktu menurut keperluan.
7. Pengawas 1 orang.
8. Pencatat 1 orang.
9. Pelaksanaan tes

Start dilakukan dengan start berdiri (lihat gambar 2).



*Gambar : 6 (posisi start berdiri lari 30 m)
(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997: 6)*

- b. Pada aba-aba “Bersedia”, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Pada aba-aba “Siap”, *testee* siap untuk berlari.
- d. Pada aba-aba “Ya”, *testee* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish.
- e. Setiap *testee* diberi kesempatan melakukan 2 kali.

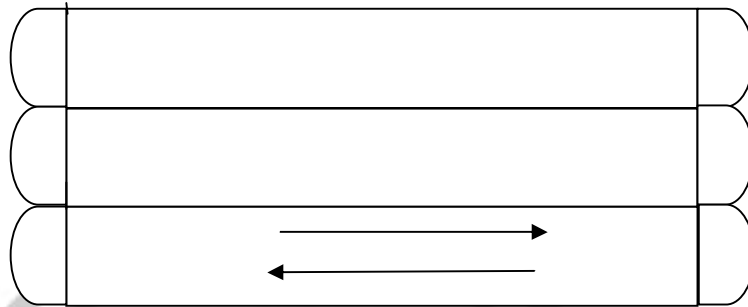
8) Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- b. Kedua hasil tes tersebut diambil waktu yang terbaik (tercepat).

Catatan :

Start yang gagal harus diulang. Yang dimaksud start gagal adalah mendahului lari

sebelum aba-aba “Ya”.



Gambar 7 (lapangan Shuttle run)

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997:15)

Keterangan:

A = Lintasan lari.

B = Garis Start dan garis finish.

C1 = Tempat balok kayu yang akan dipindahkan.

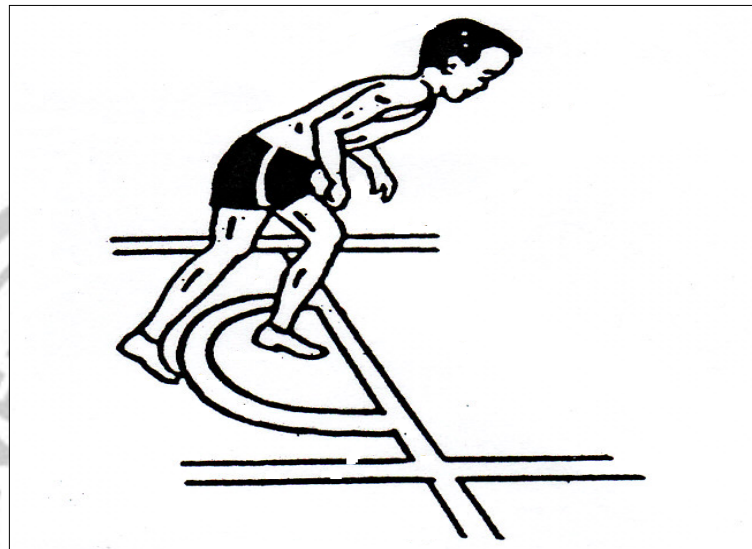
C2 = Tempat balok kayu yang telah dipindahkan.

■ = Balok-balok kayu.

→ = Arah lari pada saat mengambil balok.

← = Arah lari pada saat memindahkan balok.

- a. Start dilakukan dengan sikap berdiri atau start berdiri.
- b. Pada aba-aba “Bersedia” *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start (lihat gambar 6).

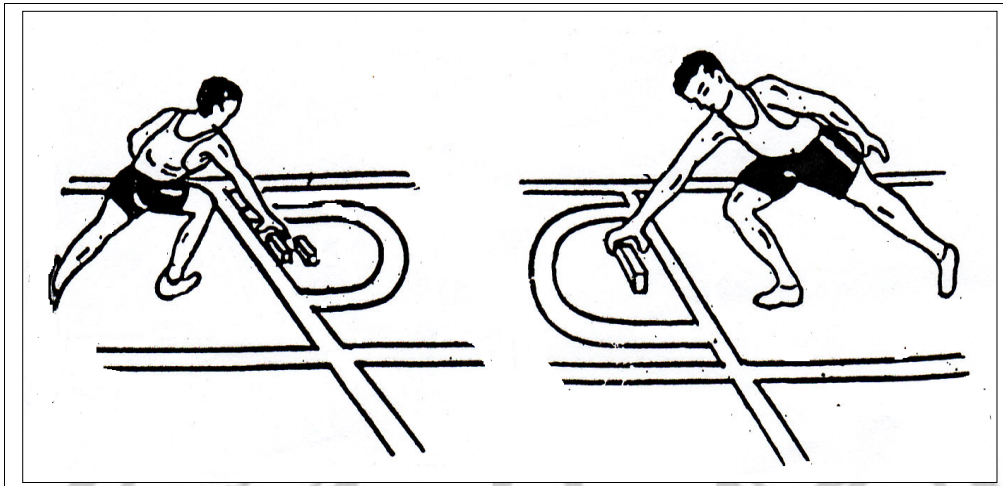


Gambar : 8 (posisi start berdiri shuttle run)

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997:16)

- c. Setelah tenang, aba-aba “Siap” diberikan *testee* siap untuk berlari.
- d. Pada aba-aba “Ya” *testee* segera berlari ke garis batas untuk mengambil dan

memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada digaris start (lihat gambar 8).



Gambar : 9 (mengambil dan memindahkan balok)

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997:16)

- e. Kemudian kembali lagi menuju kegaris batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada ditempat garis start.
- f. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan.

Catatan :

1. Tiap siswa atau *testee* diberikan kesempatan melakukan 2 kali.
2. Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.

3. Balok tidak boleh keluar dari dalam setengah lingkaran.

Pencatatan hasil

- (a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa atau testee untuk menempuh jarak 4 x 10 meter.
- (b) Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik.
- (c) Hasil dari kedua percobaan dicatat dan diambil waktu terbaik dari dua kali kesempatan sebagai skor akhir *testee*.

Catatan, tes harus diulang apabila :

- (1) Balok tidak diletakkan, tetapi dilemparkan.
- (2) Balok keluar dari dalam setengah lingkaran.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah pengumpulan data adalah mencatat hasil lari *shuttle run* 40 meter.

3.8 Teknik Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu data hasil tes kelincahan dengan satuan waktu dalam detik, yang diukur pada murid laki-laki dan perempuan. Secara tehnik cara pengukuranya hanya satu instrumen yaitu tes *shuttle run* yang dilakukan terhadap murid laki-laki dan perempuan karena satuan ukuran dan kelincahan adalah waktu dan nilai terbaik dalam kelincahan adalah angka yang paling sedikit adalah yang paling cepat atau paling baik dan angkanya kecil maka sebelum melakukan penghitungan statistik deskriptif terlebih dahulu

dilakukan transformasi data diubah kedalam ke skor T.

Skor - T merupakan salah satu skor standar, digunakan untuk menggabungkan beberapa skor yang satuannya berbeda-beda.

$$\text{Skor - T} = 50 \pm 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{S} \right)$$

keterangan :

T = Skor T yang dicari

50 = Angka konstan (skor rata-rata dari skor T)

10 = Angka konstan (simpangan baku dari skor T)

X = Skor mentah

\bar{X} = Rata-rata dari skor mentah

S = Simpangan baku dari skor mentah

Keterangan :

Tanda plus (+) digunakan manakala satuan skor makin besar berarti semakin bagus, misalnya skor jarak lemparan.

Tanda minus (-) digunakan manakala satuan skor makin besar berarti semakin jelek, misalnya skor waktu tempuh lari. (Andi Santosa, 2001:57)

Setelah dilakukan skoring T, langkah selanjutnya adalah analisis deskriptif persentase untuk mengetahui kategori atau persepsi guru non Penjasorkes terhadap kinerja guru penjasorkes dalam proses pembelajaran penjasorkes menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Analisis tersebut dengan cara membagi jumlah skor yang diperoleh dengan skor ideal dan dikalikan dengan 100% secara sistematis dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{Persentase skor (\%)} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dimana : n = jumlah skor jawaban responden

N = jumlah skor total (Sutrisno Hadi, 1994:21)

Hasil analisis ini didasarkan pada distribusi frekuensi yang memberikan gambaran mengenai distribusi subjek menurut kategori-kategori nilai variabel. Untuk mengetahuinya didasarkan pada nilai atau skor yang telah ditetapkan untuk setiap alternatif jawaban yang tersedia dalam kuesioner.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis deskriptif persentase adalah :

10. Membuat tabel distribusi hasil tes dan pengukuran
11. Membuat skor tes dan pengukuran dengan ketentuan skor T yang ditetapkan.
12. Menjumlahkan skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden.
13. Memasukkan skor dalam rumus
14. Hasil yang diperoleh selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel kategori
15. Dari persentase diperoleh kemudian ditransformasikan kalimat yang bersifat kualitatif untuk menentukan kriteria kualitatif dilakukan dengan cara :
 4. Menentukan persentase ideal (skor maksimal) = 100%
 5. Menentukan persentase skor terendah (skor minimal) = 0%
 6. Menentukan range yaitu skor maksimal – skor minimal
 7. Menentukan rentang prosentase yang dikehendaki = $100 - 0 = 100\%$

8. Menentukan lebar interval $100 : 5 = 20\%$

Berdasarkan perhitungan diatas maka range dan kriteria kualitatif dapat ditetapkan sebagaimana tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Range persentase dan kriteria kualitatif

No	Skor	Kriteria
1	80,00% \leq 100%	Baik Sekali
2	60,00% \leq 80,00%	Baik
3	40,00% \leq 60,00 %	Cukup
4	20,00% \leq 40,00%	Kurang
5	0,00% \leq 20,00%	Kurang Sekali

Sumber : Sutrisno Hadi (1996:22)





BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Diskripsi Data

Penelitian ini dilakukan dengan survey dan tes pengukuran kecepatan lari (*Shuttle run*) 40 meter. Variabel yang diukur adalah kelincahan. Dari data pengukuran ini kemudian dilanjutkan dengan penghitungan statistik deskriptif. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dirangkum pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1

Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi

Variabel	N	Mean	Tmax	T min	St Dev
Kelincahan Siswa	100	50,31	76,7	18,07	10,32

Sumber : Data Penelitian, 2010

Tabel 1 diatas menyajikan data hasil pengukuran tes kelincahan *Shuttle Run*. Dari tabel diatas diketahui bahwa kelincahan siswa kelas IV - V di MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat tahun pelajaran 2009 / 2010 diperoleh nilai Mean : 50,31; Tmax = 76,7, Tmin = 18,07, Standar Deviasi : 10,32.

Berdasar pengolahan data dari skor T diperoleh ringkasan data sebagai berikut :

Tabel 2. Ringkasan Hasil Pengolahan Data berdasar Skor T kelincahan

siswa kelas IV-V pada MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

Sekolah 1	MI Keji				
Kriteria	BS	B	C	K	KS
Jumlah	3	6	5	3	4
Sekolah 2	MI Kalisidi 01				
Kriteria	BS	B	C	K	KS
Jumlah	2	6	8	7	6
Sekolah 3	MI Kalisidi 02				
Kriteria	BS	B	C	K	KS
Jumlah	2	8	3	6	1
Sekolah 4	MI Branjang				
Kriteria	BS	B	C	K	KS
Jumlah	7	9	3	4	7

4.1.2 Pengolahan dan Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Prosentase Pada Sekolah 1 (MI Keji)

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari responden maka dibuat penetapan kategori berdasar skor T kemudian dianalisis dengan rumus deskriptif persentase seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 1 (MI Keji) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

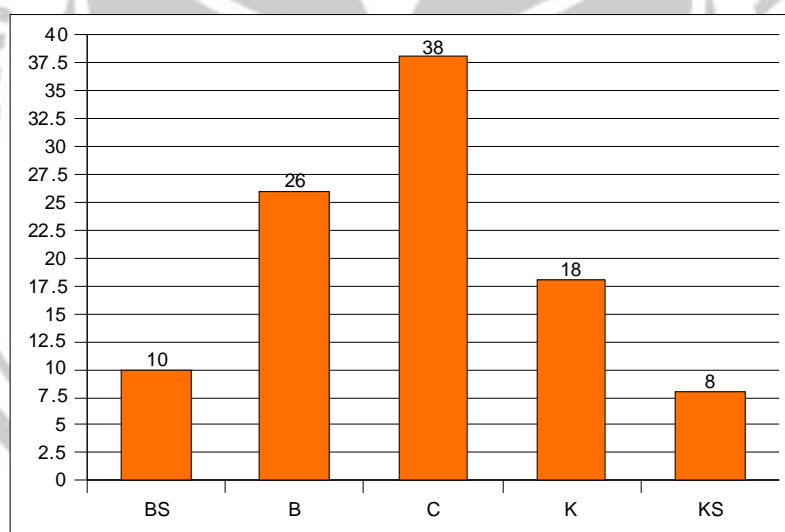
NO	JUMLAH SKOR T			KATEGORI
1	59.83	-	67.23	Baik sekali
2	52.42	-	59.82	Baik
3	45.01	-	52.41	Sedang
4	37.6	-	45	Kurang
5	30.19	-	37.59	Kurang sekali

Tabel 4.

Prosentase Deskriptif Kelincahan Siswa Kelas IV-V Pada Sekolah 1
(MI Keji) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat
Kab. Semarang Tahun 2009/2010

No	Kategori	Jumlah (f)	%
1	Baik sekali	3	10%
2	Baik	6	26%
3	Cukup	5	38%
4	Kurang	3	18%
5	Kurang sekali	4	8%
	Jumlah	21	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa dengan analisis deskriptif prosentase maka diperoleh prosentase tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI pada sekolah 1 (MI Keji) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 seperti pada gambar berikut :



Gambar 10

Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa MI pada Sekolah 1 (MI Keji)
Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat
Tahun Pelajaran 2009/2010

2. Analisis Deskriptif Prosentase Pada Sekolah 2 (MI Kalisidi 01)

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari responden maka dianalisis dengan rumus deskriptif persentase sebagai berikut :

Tabel 5.

Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV – V pada Sekolah 1 (MI Keji) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

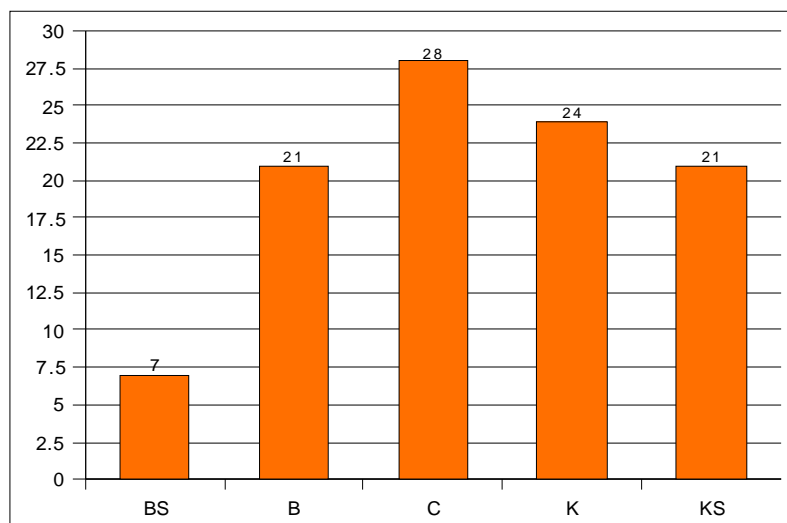
NO	JUMLAH SKOR T		KATEGORI
1	67.12	- 76.12	Baik sekali
2	58.11	- 67.11	Baik
3	49.1	- 58.1	Sedang
4	40.09	- 49.09	Kurang
5	31.08	- 40.08	Kurang sekali

Tabel 6.

Prosentase Deskriptif Kelincahan Siswa Kelas IV – V pada Sekolah 2 (MI Kalisidi 01) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

No	Kategori	Jumlah (f)	%
1	Baik sekali	2	7%
2	Baik	6	21%
3	Cukup	8	28%
4	Kurang	7	24%
5	Kurang sekali	6	21%
	Jumlah	29	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa dengan analisis deskriptif prosentase maka diperoleh prosentase tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI pada sekolah 2 (MI Kalisidi 01) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 seperti pada gambar berikut :



Gambar 11.

Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa MI pada Sekolah 2
(MI Kalisidi 01) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat
Tahun Pelajaran 2009/2010

3. Analisis Deskriptif Prosentase Pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02)

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari responden maka skor T dari data dikategorikan dan kemudian dianalisis dengan rumus deskriptif persentase diperoleh sebagai berikut :

Tabel 7.

Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa
kelas IV-V pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02) Gugus Hasan Munadi
Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

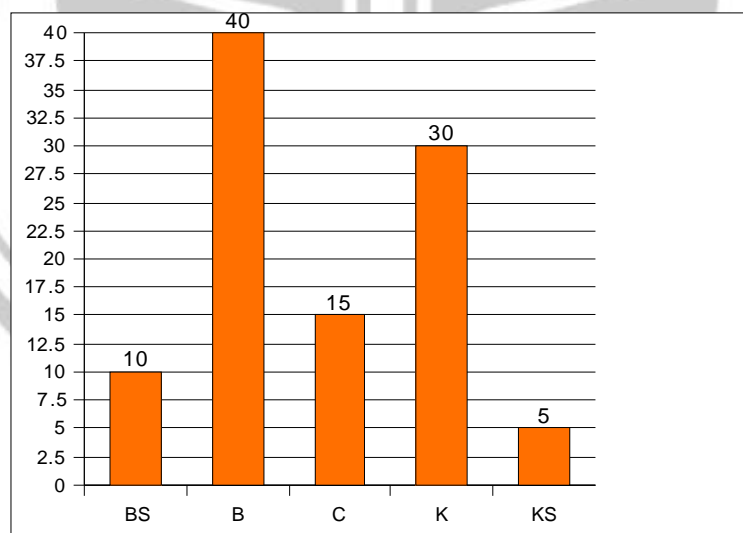
NO	JUMLAH SKOR T	KATEGORI
1	60.69 - 69.19	Baik sekali
2	52.18 - 60.68	Baik
3	43.67 - 52.17	Sedang
4	35.16 - 43.66	Kurang
5	26.65 - 35.15	Kurang sekali

Tabel 8.

Prosentase Deskriptif Kelincahan Siswa Kelas IV-V Pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

No	Kategori	Jumlah (f)	%
1	Baik sekali	2	10%
2	Baik	8	40%
3	Cukup	3	15%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang sekali	1	5%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa dengan analisis deskriptif prosentase maka diperoleh prosentase tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI pada sekolah 3 (MI Kalisidi 02) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 seperti pada gambar berikut :



Gambar 12.

Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa MI pada Sekolah 3 (MI Kalisidi 02) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Tahun Pelajaran 2009/2010

4. Analisis Deskriptif Prosentase Pada Sekolah 4 (MI Branjang)

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari responden maka skor T dari data dikategorikan dan kemudian dianalisis dengan rumus deskriptif prosentase diperoleh sebagai berikut :

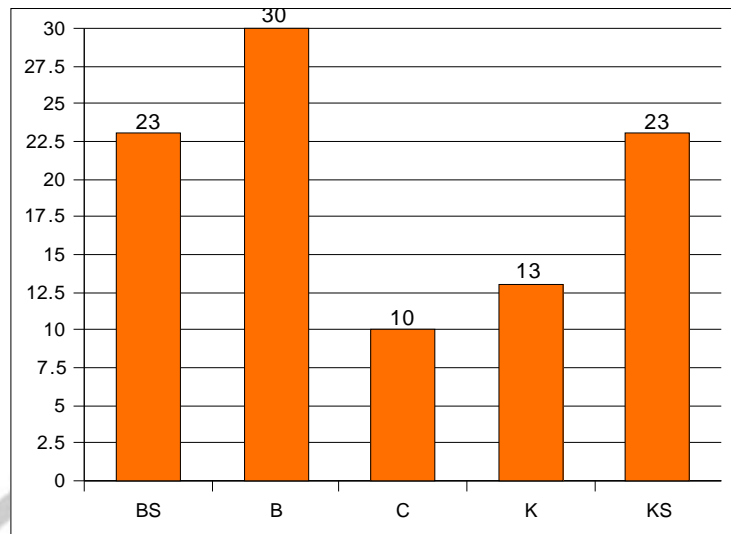
Tabel 9.
Penetapan Kategori Berdasar Skor T Kelincahan Siswa Kelas IV-V pada Sekolah 4 (MI Branjang) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

NO	JUMLAH SKOR T	KATEGORI
1	59.01 - 65.61	Baik sekali
2	52.4 - 59	Baik
3	45.7 - 52.3	Sedang
4	39 - 45.6	Kurang
5	32.39 - 38.99	Kurang sekali

Tabel 10.
Prosentase Deskriptif Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Sekolah 4 (MI Branjang) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang Tahun 2009/2010

No	Kategori	Jumlah (f)	%
1	Baik sekali	7	23%
2	Baik	9	30%
3	Cukup	3	10%
4	Kurang	4	13%
5	Kurang sekal	7	23%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa dengan analisis deskriptif prosentase maka diperoleh prosentase tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI pada sekolah 4 (MI Branjang) Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 seperti pada gambar berikut :



Gambar 13.
 Grafik Prosentase Tingkat Kelincihan Siswa MI pada Sekolah 4
 (MI Branjang) Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat
 Tahun Pelajaran 2009/2010

4.2 Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari responden maka skor T gabungan dari data hasil penelitian tingkat kelincihan diketahui :

Nilai T tertinggi (Max) = 76,7

Nilai T terendah (Min) = 18,07

Rentang = 58,63

Jumlah kategori = 5

Panjang interval = $58,63 / 5 = 11,73 = 12$ (dibulatkan)

Sehingga tabel kriteria ditetapkan sebagai berikut :

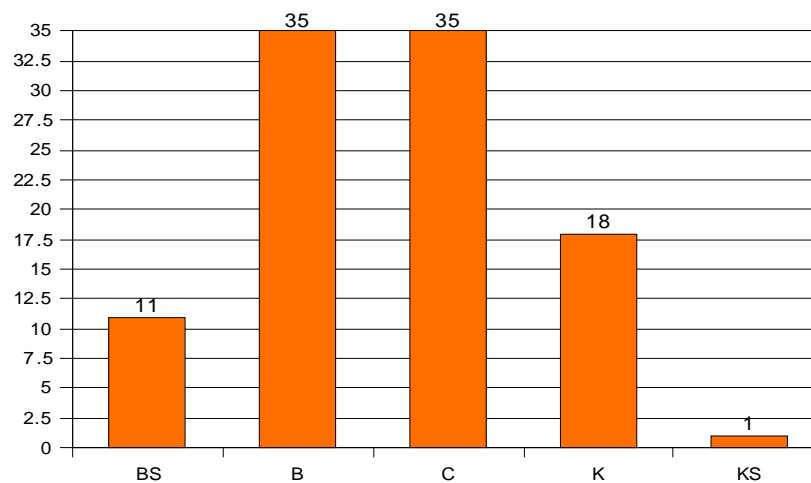
Tabel 11
 Penetapan kategori berdasar skor T kelincahan siswa kelas IV-V
 pada ke-4 MI Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat
 Kab. Semarang Tahun 2009/2010

NO	JUMLAH SKOR T	KATEGORI
1	64.7 - 76.7	Baik sekali
2	52.3 - 64.3	Baik
3	40.2 - 52.2	Sedang
4	28.1 - 40.1	Kurang
5	16.0 - 28.0	Kurang sekali

Tabel 12
 Prosentase Analisis Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V
 Pada ke-4 MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat
 Tahun Pelajaran 2009/2010

No	Kategori	Jumlah (f)	%
1	Baik sekali	2	10%
2	Baik	6	26%
3	Cukup	8	38%
4	Kurang	7	18%
5	Kurang sekali	6	8%
	Jumlah	29	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa dengan analisis deskriptif prosentase maka diperoleh prosentase tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 seperti pada gambar berikut :



Gambar 14
 Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa MI
 di Gugus Hasan Munadi Kec. Ungaran Barat
 Tahun Pelajaran 2009/2010

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV-V MI di Gugus Hasan Munadi termasuk dalam beberapa kategori : yaitu siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali ada 11 siswa (11%), siswa yang termasuk dalam kategori baik ada 35 siswa (35%), siswa yang termasuk dalam kategori cukup 35 siswa (35%), siswa yang termasuk dalam kategori kurang 18 siswa (18%), dan siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali ada 1 siswa (1%).

Dari hasil penelitian ditunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV – V MI di Gugus Hasan Munadi sebagian besar termasuk dalam kategori cukup baik (35%). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti :

1. Tingkat kesukaran.

Tes yang dilakukan tidak terlalu mudah atau terlalu sukar. Tes yang terlalu mudah tidak merangsang siswa untuk mempertinggi usaha untuk

memecahkannya, sebaliknya soal yang sangat sukar akan menyebabkan siswa menjadi putus asa dan tidak semangat untuk mencoba lagi karena di luar jangkauannya.

2. Tingkat Ketelitian Alat Ukur.

Tes dan evaluasi juga ditentukan keberhasilannya oleh tingkat ketelitian penilaian. Untuk pengukuran dengan stopwatch maka diperlukan tingkat ketelitian lebih tinggi dibanding dengan jam tangan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

3. Tingkat ketelitian petugas yang mencatat nilai / waktu

Tes dan pengukuran sebaiknya dilaksanakan oleh para petugas yang terlatih dan berpengalaman dalam bidangnya.

Ada beberapa macam tes kelincahan diantaranya adalah *Illionis Agility Run*, *Shuttle Run*, *Doging Run*, dan *boomerang Run right*, (Bosco, 1983 : 28) dan tes yang digunakan adalah *Shuttle Run* sebagai tes kelincahan. Hal ini dilakukan karena dari berbagai macam tes kelincahan *Shuttle Run* adalah tes yang mudah untuk dilakukan dan paling sederhana, mengingat sampel yang akan digunakan adalah siswa sekolah dasar. Atas dasar tersebut tidak ada kesukaran yang berarti bagi siswa baik anak laki-laki maupun anak perempuan, sehingga masing-masing anak dapat memperlihatkan kemampuan yang maksimal. Hal ini mungkin akan berbeda apabila tes yang dipilih adalah tes dengan tingkat kesulitan yang tinggi yang tentunya akan lebih menyulitkan anak perempuan daripada anak laki-laki.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa : “ Tingkat kelincahan siswa kelas IV - V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2009 / 2010 secara umum termasuk dalam kategori cukup baik (35%)”.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini penulis memberikan saran sebagai berikut :

5.2.1 Guru sebaiknya sering memberikan latihan shuttle run untuk melatih dan meningkatkan kelincahan siswa disamping latihan tersebut tidak terlalu melelahkan dan cukup untuk menjaga kesegaran tubuh.

5.2.2 Siswa dianjurkan untuk rajin berolahraga khususnya lari agar kesegaran dan kesehatan tubuhnya terjaga disamping asupan gizi cukup dan istirahat yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suntoda F. 2001. *Tes dan Pengukuran Penjas dan Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Annanarivo, A.A. 1976. *Developmental Conditioning for Woman and Men*. The C.V. Mosby Company Second Editions.
- Anonim. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Depdikbud.
- Bosco, J.S, Gustafson, W.F. 1983. *Measurement and Evalution in Physical Education Fitness, and Sport*. Prentice Hall Inc: Englewood Cliffs.
- Depdikbud, 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka.
- Didin Budiman, 2004. *Psikologi Anak dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gebbard, C, Le Blannc E, Lowy. S, 1987. *Physical Education for Children Building The Fondation*. New Yersey : Printice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Glinka, J.SVD. 1987 *Antropologi Ragawi*. Surabaya: FISIP Universitas Eirlangga
- Kirkendal, D.R. Gruber. J. Jonson.R.E. 1987. *Measurement and Evalution for Physical Educations*. Wnc : Brown Company Second Edition.
- Koentjaraningrat. 1996. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : PT Gramedia.
- Seaton, D.C. 1983. *Physical Education Handbook*. New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs Seven Edition.
- Soekarman, R. 1989. *Masalah Olahraga pada Anak*. Surabaya : Seminar Wanita dan Olahraga.
- Soetrisno Hadi. 1988. *Metodologi Reseach I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset
- Sri Haryono. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : UNNES.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- <http://www.Wikimedia.org>.