



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK LOKOMOTOR
MELALUI PERMAINAN *SHADOW EFFECT* PADA
SISWA KELAS 1 SD N BABADAN 01
LIMPUNG KABUPATEN BATANG
TAHUN 2016**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES

Oleh
Retno Prabowo
6102914007

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Retno Prabowo. 2016. UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PERMAINAN *SHADOW EFFECT* PADA SISWA KELAS 1 SD NEGERI BABADAN 01 LIMPUNG KABUPATEN BATANG TAHUN 2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes., Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Gerak Lokomotor, Permainan Shadow Effect

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil belajar gerak lokomotor yang kurang dan dibawah KKM. Belajar gerak lokomotor bagi siswa kelas 1 dianggap sangat membosankan dan monoton, selain itu juga siswa kelas 1 SDN Babadan 01 masih banyak yang berumur 6 tahun, bahkan ada 2 anak yang berumur dibawah 6 tahun, sehingga masih membutuhkan penyesuaian diri dari Taman Kanak-kanak ke Sekolah Dasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak lokomotor permainan sederhana *Shadow Effect* pada siswa kelas 1 SD Negeri Babadan 01 Limpung, Kabupaten Batang tahun 2016 dengan memanfaatkan benda dan lingkungan sekitar.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas I SD Negeri Babadan 01 tahun 2016 yang berjumlah 18 siswa, terdiri atas 9 siswa putra dan 9 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes kemampuan, dan penelitian hasil belajar gerak lokomotor melalui permainan *shadow effect*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik dengan Teknik Deskriptif Persentase.

Peneliti mendapatkan data sebagai berikut: hasil belajar gerak lokomotor siswa kelas 1 SD N Babadan 01 Limpung, Kabupaten Batang tahun 2016 pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 11,11% atau siswa yang tuntas adalah 2 siswa dari 18 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 88,85%, atau siswa yang tuntas adalah 16 siswa dari 18 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui permainan sederhana, dapat meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor pada siswa kelas I SD Negeri Babadan 01 tahun 2016, dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Saran khusus kepada guru adalah hendaknya lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan dengan menerapkan permainan sederhana yang mengandung unsur materi, mudah dipahami, dan memanfaatkan media yang mudah ditemui dalam menyampaikan materi pembelajaran.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Retno Prabowo
NIM : 6102914007
Jurusan/Prodi : PGPJSD/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan "Shadow Effect" pada Siswa Kelas 1 SD Negeri Babadan 01 Limpung Kabupaten Batang Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademisdari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hokum sesuai dengan ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016

Yang Menyatakan,




Ketno Prabowo
NIM.6102914007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

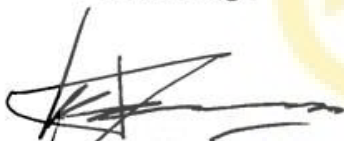
Skripsi atas nama RETNO PRABOWO NIM 6102914007 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) Judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor melalui Permainan *Shadow Effect* pada Siswa Kelas 1 SD Negeri Babadan 01 Limpung Kabupaten Batang Tahun 2016".

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



Drs. H. Endro Puji P. M.Kes.
NIP. 19590315 198503 1 003

Pembimbing II



Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19750825 200812 1 001

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi
(PJKR)

 24/5 2016.

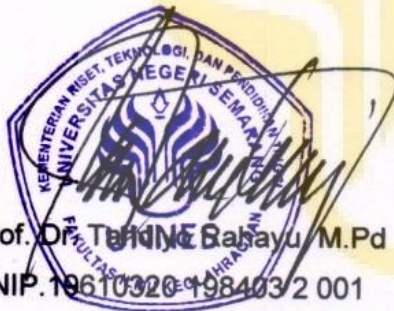
Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Retno Prabowo NIM. 6102914007 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan "Shadow Effect" pada Siswa Kelas 1 SD Negeri Babadan 01 Limpung Kabupaten Batang Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu..., tanggal... 4 Juni 2016.....

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tardine Bahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris



PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. (Ketua)
NIP. 19751105 200501 1 002
2. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Anggota)
NIP. 19590315 198503 1 003
3. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 19750825 200812 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

➤ Motto

- ✓ Kadang Allah hilang sekejap mentari berganti guruh dan petir, menangis kita mencari dimanakah mentari, ternyata Allah hadiahkan pelangi. (Tabloid Mutiara Amaly)
- ✓ *“Alangkah mengagumkan keadaan orang yang beriman, karena semua keadaannya (membawa) kebaikan (untuk dirinya), dan ini hanya ada pada seorang mukmin; jika dia mendapatkan kesenangan dia akan bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya, dan jika dia ditimpa kesusahan dia akan bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya.”* (HR. Muslim No.2999)

➤ Persembahan

Teriring rasa syukur pada Allah Azza

Wajalla karya ini kupersembahkan kepada :

- ✓ Bapak Husin, Ibu Suminah, Alm. Bapak Tresno Husodo, S.Pd., Ibu Suharni, M.Pd.
- ✓ Istriku tercinta Nanik Lestari.
- ✓ Keluarga Besar SD Negeri Babadan 01.
- ✓ Teman-teman PKG PGPJSD Kelas B terutama rombongan Kab. Batang. (Rus, Sapik, Anas, Hendra, Azka, Jhohan)

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Azza Wajalla, karena berkat limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Salam serta sholawat tercurahkan atas Baginda Rosulullah SAW.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih seikhlas-ikhlasnya atas semua bantuan yang telah diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus rasa terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Jurusan PJKR
4. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes selaku Ketua Program Studi PGPJSD dan Pembimbing 1
5. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II
6. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Batang.
7. Kepala UPT Disdikpora Kecamatan Limpung.
8. Kepala SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung beserta Guru dan Staf.
9. Wahyudi, S.Pd yang telah membantu dan memberikan curahan pikirannya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai rencana.
10. Teman-teman seperjuangan terutama kelas B program PKG PGPJSD kelompok Batang.
11. Berbagai pihak yang telah membantu dan mendorong serta berbagi pengalaman dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis harapkan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi pembaca dan penulis pada khususnya.

Semarang, Mei 2016

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK	1
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Fokus Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Belajar.....	7
2.1.2 Pengertian Pembelajaran.....	8
2.1.3 Pengertian gerak.....	9
2.1.4 Pengertian Jalan.....	10
2.1.5 Pengertian Lari	11
2.1.6 Pengertian Lompat dan Loncat.....	12
2.1.7 Pengertian Bayang-Bayang	14
2.1.8 Pengrtian permainan.....	14
2.1.9 Karakteristik anak SD	14
2.2 Hipotesis.....	16
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1. Subyek Penelitian	19
3.2. Obyek Penelitian.....	19
3.3. Waktu Penelitian.....	19
3.4. Lokasi Penelitian.....	20
3.5. Perencanaan Tindakan per Siklus	20
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7. Instrumen Penelitian.....	29
3.8. Analisis Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Siklus I	35

4.1.2 Siklus II	43
4.1.3 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	50
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar perbandingan umur siswa kelas 1 SDN Babadan 01	3
2. Jadwal penelitian	19
3. Penilaian Kognitif	29
4. Daftar Nilai Kognitif	30
5. Penilaian afektif	31
6. Skor Aspek Penilaian Afektif	31
7. Penilaian Psikomotor	32
8. Pedoman penskoran psikomotor	32
9. Rekap Penilaian Gerak Lokomotor	33
10. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar gerak lokomotor pada siswa kelas I SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016.....	40
11. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar gerak lokomotor pada siswa kelas I SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016.....	48
12. Perbandingan Data Pra Siklus, siklus 1 dan Siklus 2 Hasil Belajar Gerak lokomotor Siswa kelas I SD Negeri Babadan 01 Tahun 2015/2016.	50
13. Rekap Ketuntasan dan Tidak Tuntas	52

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA

Gambar	Halaman
1. Jalan	11
2. Lari.....	11
3. Awalan meloncat.....	13
4. Meloncat untuk mencapai jarak tertentu.....	14
5. Skema Kerangka Berpikir	17
6. Tahapan dan siklus PTK, menurut Lewin dalam Suyanto (2005)	21
7. Permainan shadow effect.....	26
8. Ilustrasi permainan shadow effect.....	26
9. Diagram Hasil Nilai pada Siklus 1	40
10. Diagram Hasil Perolehan pada Siklus 2	48
11. Diagram Perbandingan Data Pra Siklus, Akhir Siklus I Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pendekatan Permainan Shadow Effect Pada Siswa Kelas I SD Negeri Babadan 01 Tahun 2016.....	51
12. Perbandingan Siswa Tuntas dan Tidak Tuntas per Siklus.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengesahan Proposal.....	58
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	59
3. Surat Keterangan Ijin Penelitian.....	60
4. Surat Ijin Penelitian.....	61
5. Surat Keterangan Penelitian.....	62
6. Hasil Penelitian.....	63
7. Silabus.....	79
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	80
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	97
10. Bahan Ajar.....	110
11. Media Pembelajaran.....	116
12. Dokumentasi.....	123



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat dibutuhkan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa olahraga seseorang akan mudah terjangkit penyakit, karena kurang lancarnya metabolisme. Menurut KBBI (kbbi.web.id, 2016) olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, lempar lembing).

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi menjadi 3 yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga yang terdapat dalam satuan pendidikan adalah olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan bagian dari kelompok pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes/PJOK), kemudian olahragapendidikan berbeda dengan olahraga prestasi. Kelompok Penjasorkes untuk sekolah dasar dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportifitas dan kesadaran hidup sehat. Menurut BSNP (bsnp-indonesia.org, 2016) olahraga pendidikan di dalam Penjasorkes, lebih fokus pada pendidikan jasmani, karena olahraga dalam kurikulum penjas hanya berfokus pada sisi afektif saja yaitu menanamkan sportifitas.

Masih banyak orang berpendapat salah, bahwa mata pelajaran di sekolah dasar adalah olahraga. Padahal mata pelajaran pendidikan olahraga seharusnya pendidikan jasmani. Banyak dari kalangan guru kelas maupun guru mapel lain yang masih belum bisa membedakan antara olahraga dengan Penjas. Menurut

Yusup Hidayat (2009:3) Pendidikan jasmani adalah panggung tempat proses pembelajaran gerak dan atau belajar melalui gerak. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dimensi tingkah laku yang sangat penting, sebab berurusan dengan kebutuhan primer manusia (kebutuhan bergerak), bersifat alamiah, nyata dan juga logis serta mencakup tidak hanya peristiwa jasmaniah, namun juga proses mental-intelektual, dan sosial, dan karena itu, cakupan kegiatannya dapat berupa olahraga (*sport*), permainan (*game*), senam (*gymnastic*), tari (*dance*), dan latihan (*exercise*). Tujuan yang ingin dicapai, tidak hanya pada aspek psikomotor, tetapi juga perkembangan pengetahuan dan penalaran (kognitif), perkembangan watak dan sifat-sifat kepribadiannya (afektif), sehingga akan terbentuk tujuan yang menyeluruh.

Proses pembelajaran dalam Penjaskes harus diarahkan agar siswa sebagai aktor atau pelaku utama dapat memanipulasi raganya sebagai media bagi optimalisasi aspek-aspek perkembangan dan pertumbuhan secara simultan, dan karena itu pula bahan ajar harus dipilih agar relevan dengan kebutuhan siswa sebagai pribadi dan kebutuhan masyarakat sekitar, disajikan dalam tata urutan yang metadis-sistematis namun fleksibel, dan diwadahi dalam sebuah skenario proses belajar mengajar dibawah pengarah guru sebagai "sutradara" atau pengarah agar kegiatan tetap berada pada koridor yang relevan dengan tujuan yang dicanangkan.

Unsur utama olahraga adalah gerak, tidak ada olahraga tanpa gerak. Sehingga dalam olahraga kita harus belajar gerak. Menurut Ruslan Tri dan Cahyo W (2012:4), gerak adalah perubahan kedudukan terhadap benda lain atau titik acuan tertentu. Menurut Sugiyanto (2008:7.15) ,gerak adalah gerakan-

gerakan yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak.

Belajar gerak sangatlah perlu bagi perkembangan siswa, akan tetapi seringkali guru mengalami kesulitan dalam mengajarkannya. Kesulitan guru dalam mengajar gerak disebabkan siswa merasa bahwa materi gerak sangat membosankan, sehingga siswa menjadi malas dan kurang bersemangat.

Pada umumnya masing-masing siswa memiliki pribadi yang unik satu sama lain. Dari semua kelas, kelas 1 memiliki anggota peserta didik yang unik diantara 6 kelas yang ada. Keunikan siswa kelas 1 sekolah dasar yang masih merasa seperti siswa taman kanak-kanak. Faktor penting dari masalah ini adalah proses adaptasi yang belum sepenuhnya dapat siswa lakukan. Dalam Undang-undang Sisdiknas tahun 2003 menyebutkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun.

Tabel 1. Daftar perbandingan umur siswa kelas 1 SDN Babadan 01

No	Nama	Jenis kelamin	Tanggal lahir	Umur
1	Ayudya Ratrih Kirana P	P	09-06-2009	6
2	Azkal Azkiyak	L	26-03-2009	6
3	Berryl Ayudia Nuraeni	P	13-11-2009	6
4	Citra Ayu Tunggal Dewi	P	21-02-2009	6
5	Dhea Dwi Yuniesti	P	12-06-2009	6
6	Fadel Muhammad F.	L	27-08-2008	7
7	Jihan Ziana Azzahra	P	21-02-2009	6
8	Melvyn Aditya	L	20-01-2009	6
9	Muhammad Faizal Ulil A.	L	08-04-2009	6
10	Muhammad Iqbal Adi P	L	10-04-2008	6
11	Nisa Sabila Apriliani	P	29-04-2010	5
12	Piras Abror Safki	L	24-04-2009	6
13	Tasya Gita Safitry	P	20-09-2009	6
14	Waldan Ahza Wijayanto	L	22-01-2010	5
15	Windi Ardhita Y.	P	16-07-2009	6
16	Yulia Windiastuti	P	19-07-2008	7
17	Zenanda Willy Hadi S.	L	20-07-2009	6
18	Zidni Nidhomil A'la	L	30-05-2009	6

Berdasarkan table diatas dapat dipahami bahwakelas 1 siswa SD Negeri Babadan 01 terdapat 2 anak usia 7 tahun,14 anak usia 6 tahun, dan 2 anak berusia 5 tahun. Mereka rata-rata masih berusia 6 tahun kebawah dan hanya 2 anak saja yang diatas 6 tahun. Siswa kelas 1 pada umumnya masih berumur 6 tahun bahkan ada yang masih dibawah 6 tahun. Walaupun peraturannya sudah jelas pada sistem dapodik (data pokok pendidikan) yang diberlakukan pemerintah bahwa anak umur 5 tahun kebawah belum bisa masuk kedalam sistem ini. Berdasarkan data diatas, bahwa siswa kelas 1 SD Negeri Babadan 01 masih tergolong anak usia dini, sehingga perlu penanganan khusus dalam memberikan pembelajaran yang sesuai dengan karakter merekayang tentunya tidak sama seperti menangani kakak-kakak kelas mereka. Hal ini berimbas pada hasil belajar mereka yang berada dibawah KKM. KKM penjas untuk Kelas 1 SD Negeri Babadan 01 tahun 2016 adalah 75.

Ada faktor penting selain yang dikemukakan diatas adalah siswa sering berpikir penjas adalah sepakbola, atau secara umum bahwa penjas itu permainan, sehingga peneliti mencoba membuat permainan yang sesuai dengan karakter siswa kelas 1 sekolah dasar.

Terdapat alasan lain yang sebenarnya lebih penting, yaitu kurangnya ketersediaan sarana dan prasarana sekolah yang dimiliki, sehingga kita sebagai guru sekaligus peneliti harus bisa memanfaatkan apa saja yang tersedia di lingkungan sekitar. Dengan demikian guru penjas perlu mensiasatinya dengan permainan yang ekonomis, efektif, menarik dan menyenangkan. Menurut Hera Lestari Mikarsa, dkk (2009: 1.27) prinsip yang relevan dan penting bagi pembelajaran ialah bahwa anak usia sekolah dasar harus dihadapkan kepada kegiatan aktif daripada kegiatan pasif. SD Negeri Babadan 01 memiliki

lingkungan yang cukup teduh dan tersedia cukup banyak pepohonan yang berada di halaman sekolah, sehingga banyak terdapat bayangan dari benda-benda yang ada di sekitar halaman. Peneliti mendapatkan ide untuk memanfaatkan bayangan benda yang ada disekitar lingkungan sekolah dengan membuat sebuah permainan, karena manusia menyukai bermain apalagi anak kelas 1, sehingga permainan adalah pilihan tepat untuk anak usia dini. Peneliti memberi nama "*shadow effect*". Menurut H. M. Surya, dkk(2009: 8.26) bermain merupakan salah satu dari kehidupan anak secara keseluruhan. Bermain memberikan kesenangan bagi anak. Dalam bermain anak belajar berbagai aturan, belajar bergaul dengan jenis yang sama atau berbeda, dan mengembangkan kreativitas.

Shadow Effect secara bahasa berasal dari dua suku kata dari bahasa inggris, yaitu *shadow* yang berarti bayangan (bahasaindonesia.net, 2016) dan *effect* yang berarti akibat atau pengaruh (bahasaindonesia.net, 2016). Sehingga bila diartikan *shadow effect* adalah permainan yang menitik beratkan pada pembelajaran gerak melompat dan meloncat pada khususnya kemudian gerak lokomotor pada umumnya dengan menggunakan bayangan sebagai media permainan, yang berakibat pada peningkatan kemampuan gerak melompat dan meloncat pada umumnya dan gerak lokomotor pada umumnya, badan menjadi sehat, dan menyenangkan.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah dengan permainan *shadow effect* yang memanfaatkan bayang-bayang di lingkungan sekitar sekolah dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas 1 SDN Babadan 01 tahun 2016?

1.3 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah pembelajaran menggunakan permainan *shadow effect* dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas 1 SD N Babadan 01, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang Tahun 2016?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar menggunakan permainan *shadow effect* dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas 1 SD N Babadan 01, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang Tahun 2016.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Bagi siswa, meningkatkan kreativitas, prestasi belajar, motivasi belajar dan ketrampilan gerak lokomotor.
- 1.5.2 Bagi guru, meningkatkan kemampuan guru dalam memberikan materi pembelajaran yang sederhana, murah, mudah dipahami dan dapat memanfaatkan sesuatu yang tersedia dilingkungan.
- 1.5.3 Bagi sekolah, meningkatkan mutu pendidik dalam hal ini guru olahraga dalam mengembangkan mutu pendidikan pada satuan pendidikannya.

BAB II

LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Belajar

Menurut Slameto (2003:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Pada dasarnya belajar merupakan tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dan mantap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Menurut aliran Gestol yang dikutip Darsono (2005:15) mengatakan bahwa “belajar adalah bagaimana seseorang memandang suatu obyek dan kemampuan mengatur atau mengorganisir obyek yang dipersepsi sehingga menjadi suatu bentuk yang bermakna”. Sedangkan menurut Fudyartanto yang dikutip oleh Pebriana (2012:29) belajar adalah sebuah kegiatan untuk mencapai kepandaian atau ilmu. Sehingga dengan belajar itu manusia menjadi tahu, memahami, mengerti, dapat melaksanakan dan memiliki tentang sesuatu.

Menurut J. Bruner dalam Slameto (2003:11) belajar tidak untuk mengubah tingkah laku seseorang tetapi untuk mengubah kurikulum sekolah menjadi sedemikian rupa sehingga siswa dapat belajar lebih banyak dan mudah. Alangkah baiknya jika sekolah memberikan kesempatan yang lebih banyak bagi siswa untuk belajar sesuai dengan kemampuandan dipelajari dalam tahap-tahap tertentu agar pengetahuan itu dapat diinternalisasi dalam pikiran (struktur kognitif) orang tersebut.

Dari uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa perbuatan belajar terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan pada berbagai aspek, perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.1.2 Pengertian Pembelajaran

Menurut Whandie (2007:4) mengartikan *instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Menurut Anitah (2009:2), pembelajaran merupakan suatu upaya untuk mencapai tujuan atas kompetensi yang harus dikuasai siswa. Kompetensi lulusan sekolah dasar yang harus dijadikan acuan dalam pembelajaran adalah: 1) mampu mengenali dan menjalankan hak dan kewajiban diri, beretos kerja, dan peduli terhadap lingkungan. 2) mampu berfikir logis, kritis, dan kreatif serta berkomunikasi melalui beberapa media. 3) menyenangi keindahan. 4) mengenali dan berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang diyakininya. 5) membiasakan hidup bersih, bugar, dan sehat; dan 6) memiliki rasa cinta dan bangga terhadap bangsa dan tanah air.

Sedangkan Trianto (2010:24) memaknai pembelajaran sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh guru dan siswa, baik di dalam maupun di luar kelas dengan menggunakan berbagai sumber belajar sebagai bahan kajian. Pembelajaran juga sebagai preskripsi yang menguraikan bagaimana sesuatu hendaknya diajarkan sehingga mudah dijangkau dan bermanfaat bagi peserta didik.

Dari beberapa pengertian pembelajaran yang telah dikemukakan diatas, pengertian pembelajaran adalah proses interaksi yang dilakukan oleh guru dan siswa, baik di dalam maupun di luar kelas untuk mencapai tujuan atas kompetensi yang harus dikuasai siswa.

2.1.3 Pengertian gerak

Menurut Sayuti Syahara (2008:1.26), perkembangan manusia tidak lepas dari adanya gerak dan lingkungannya. Mereka akan belajar dengan mencontoh dari lingkungannya. Makin banyak mereka bergerak dan makin sering mereka melakukan tindakan yang sama, mereka akan merasakan adanya satu model atau bentuk gerakan yang menjadi miliknya.

Menurut Sugiyanto (2008:7.15), gerak adalah gerakan-gerakan yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak.

Menurut Gabbard. C. Leblanc E. dan Lowy, S., 1987 dalam Sayuti Syahara (2008:1.28) gerak dapat didasarkan pada 3 (tiga) kelompok a) gerak lokomotor, b) gerak non-lokomotor, c) gerak manipulatif.

a. Gerak Locomotor

Locomotor yaitu gerakan dasar atau tindakan dengan maksud memindahkan posisi seluruh tubuh ketempat lain atau berpindah tempat seperti ke depan atau ke belakang, ke samping atau ke atas. Contoh gerakannya adalah: jalan, lari, lompat dan lempar.

b. Gerak Non-lokomotor

Non-lokomotor yaitu gerak atau tindakan dengan maksud menggerakkan sebagian tubuh tanpa harus memindahkan seluruh badan atau tetap berada

ditempat seperti mengayunkan kedua lengan, memutar leher, membungkuk, menegakkan badan, atau memutar badan kesegala arah.

c. Gerak Manipulatif

Manipulatif yaitu semua gerakan atau tindakan dengan maksud memanipulasi gerakan atau posisi suatu benda seperti menggelindingkan bola, melempar dan menangkap bola, memukul dengan raket, dan lain sebagainya.

2.1.4 Pengertian Jalan

Menurut Sayuti Syahara (2008:3.4) berjalan dapat diartikan sebagai pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki tetap kontak dengan tempat bertumpu sepanjang kegiatan itu berlangsung. Masing-masing tungkai akan bergerak bergantian antara fase bertumpu dengan fase mengayun. Tumit akan menyentuh lantai terlebih dahulu pada saat tungkai belakang mendorong pemindahan berat badan ke tungkai depan. Tata cara berjalan adalah sebagai berikut:

- a) Salah satu kaki diangkat kedepan dengan kaki yang satunya masih menapak pada lantai, kemudian bergantian kaki yang satunya melangkah kedepan dan bergantian kaki yang sebelumnya melangkah menjadi tumpuan.
- b) Ayunkan tangan kedepan dengan menyelisihi kaki yang melangkah kedepan (kaki kanan dengan tangan kiri, kaki kiri dengan tangan kanan).
- c) Posisi badan tegak.
- d) Pandangan mata kedepan.

Anak usia 4 tahun gaya berjalan siswa sudah berjalan seperti orang dewasa dengan ciri sebagai berikut: a) terlihat mudah, b) langkah sudah berirama, c) pemindahan berat badan sudah lancar dan halus.



Gambar 1. Jalan

2.1.5 Pengertian Lari

Menurut Sayuti Syahara (2008:3.7) Berlari merupakan kelanjutan gerak dari berjalan dan memiliki ciri khusus pada fase melayang diudara (tidak bertumpu) dari salah satu kaki (bukan kaki yang melangkah).



Gambar 2. Lari

Saat tanpa tumpuan, gerakan badan akan kurang stabil dibandingkan dengan berjalan, maka pada saat berlari sangat diperlukan upaya control tubuh yang lebih besar.

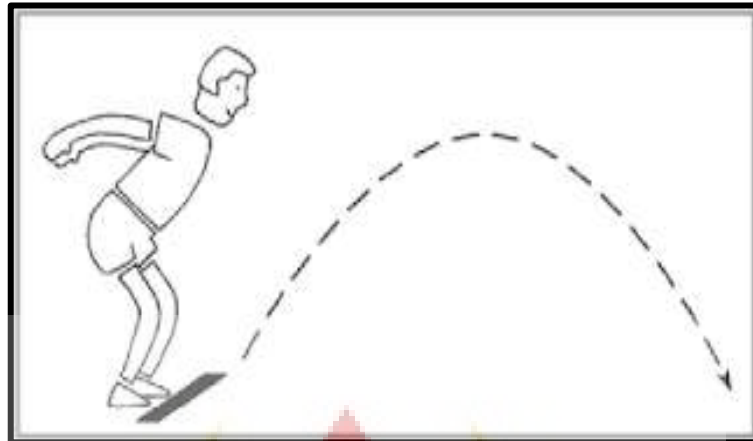
Pada pola lari dasar, fase layangan masih sangat terbatas. Menurut wickstrom dalam Sayuti Syahara (2008: 3.9) pada tahap pola lari tingkat matang memiliki ciri sebagai berikut:

- a) Saat melangkah, tubuh bagian atas (togog) sedikit dicondongkan ke depan.
- b) Kedua lengan diayun membusur lebih besar pada bidang vertical serta keserasian gerakan yang berlawanan dengan gerakan tungkai.
- c) Kaki tumpu bersentuhan atau kontak dengan lantai agak sedikit rata dan lebih dekat dengan pusat gaya berat bagian.
- d) Lutut tungkai tumpu agak dibengkokkan setelah kaki menyentuh lantai.
- e) Pelurusan tungkai tumpu mulai dari pinggul, lutut, dan anklemengarahkan seluruh tubuh bergerak keatas dan kebawah dalam fase tanpa tumpuan.
- f) Lutut tungkai belakang mengayun kedepan dengan cepat, dengan lutut diangkat tinggi dan secara simultan tungkai bawah dibengkokkan (fleksi) dengan lututnya mendekati pinggul.

2.1.6 Pengertian Lompat dan Loncat

Melompat dan meloncat merupakan gerak fundamental yang harus dikuasai oleh manusia, namun seringkali kita sangat sulit membedakan pengertian dari keduanya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (kbbi.web.id, 2016), melompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi. Sedangkan meloncat adalah melompat dengan kedua kaki bersama-sama.



Gambar3. Awalan meloncat

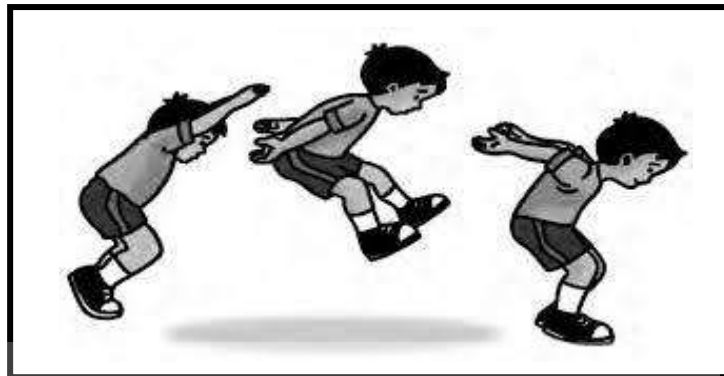
Menurut Sayuti Syahara (2008:3.17), meloncat terdiri dari gerakan-gerakan yang mengarahkan dan mempertahankan seluruh tubuh untuk berada sesaat diudara. Ciri khusus meloncat dengan satu atau dua kaki, mendarat dengan dua kaki.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan mendasar antara melompat dengan meloncat. Perbedaannya terletak dari kaki tumpu yang digunakan, melompat menggunakan kaki tumpu satu kaki sebagai tolakan, sedangkan meloncat menggunakan dua kaki secara bersamaan sebagai tolakan.

Terlepas dari itu semua, meloncat memiliki dua tujuan, yaitu meloncat atau melompat untuk mencapai ketinggian dan meloncat atau melompat untuk memperoleh jarak tertentu.

Tata cara melakukan loncatan atau lompatan:

- a) Posisi pinggul, lutut dan *ankle* harus dibengkokan untuk memperoleh gaya yang dihasilkan oleh pelurusan dari ketiga bagian tubuh tersebut.
- b) Saat *take off* harus dilakukan dari posisi sedikit jongkok.



Gambar 4. Meloncat untuk mencapai jarak tertentu

2.1.7 Pengertian Bayang-Bayang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (kbbi.web.id, 2016), bayang-bayang memiliki banyak makna, akan tetapi dalam penelitian ini hanya akan membahas bayang-bayang yang berarti ruang yang tidak kena sinar karena terlindung benda.

2.1.8 Pengertian permainan

Menurut Herman Subarjah (2008: 1.3) permainan merupakan alat untuk mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya. Carl Bucher dalam Herman subarjah (2008: 1.3) mengemukakan bahwa permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira, dan relaksasi. Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan sarana yang mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan relaksasi sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya.

2.1.9 Karakteristik anak SD

Karakteristik anak SD menurut H. M. Surya, dkk (2009: 7.4) masa akhir (*late childhood*) anak-anak berlangsung antara usia kurang lebih 6 sampai 13 tahun. Masa ini sering disebut masa *elementary school age* atau masa usia sekolah

dasar karena selama masa ini adalah *gang age* atau usia berkelompok karena pada masa ini anak-anak suka hidup berkelompok. Masa anak-anak akhir ini disebut sebagai *play age* atau usia bermain karena pada masa ini sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain.

Masa ini merupakan periode pertumbuhan yang relatif agak lambat (*slow*) dibandingkan dengan masa sebelumnya. Pertumbuhan juga bersifat relative seragam (*uniform*) dalam berbagai aspek. Keadaan ini memberikan kemungkinan bagi anak untuk lebih layak memperoleh ketrampilan dan memperbaiki ketrampilan berbicara upaya dalam peyesuaian pribadi dan social.

Tiga ciri utama pada masa akhir (*late childhood*) adalah sebagai berikut:

1. Dorongan anak untuk keluar dari rumah dan masuk ke dalam kelompok yang sebaya (*peer group*).
2. Keadaan fisik yang mendorong anak untuk masuk kedalam permainan dan pekerjaan yang membutuhkan ketrampilan oto-otot.
3. Dorongan mental untuk memasuki dunia konsep-konsep, logika, symbol (lambang), dan komunikasi secara dewasa.

Menurut Hera Lestari Mikarsa (2009: 1.27) prinsip yang relevan dan penting bagi pembelajaran ialah bahwa anak usia sekolah dasar harus dihadapkan kepada kegiatan aktif (praktik/permainan) daripada kegiatan pasif.

Menurut Hera Lestari Mikarsa (2009: 3.12) anak usia SD pada umumnya jenis permainan yang mereka sukai berbeda dengan saat mereka berada di masa balita. Pada usia SD umumnya anak menyukai permainan yang penuh dengan tantangan, kompetitif dan tertuju pada ketrampilan tertentu.

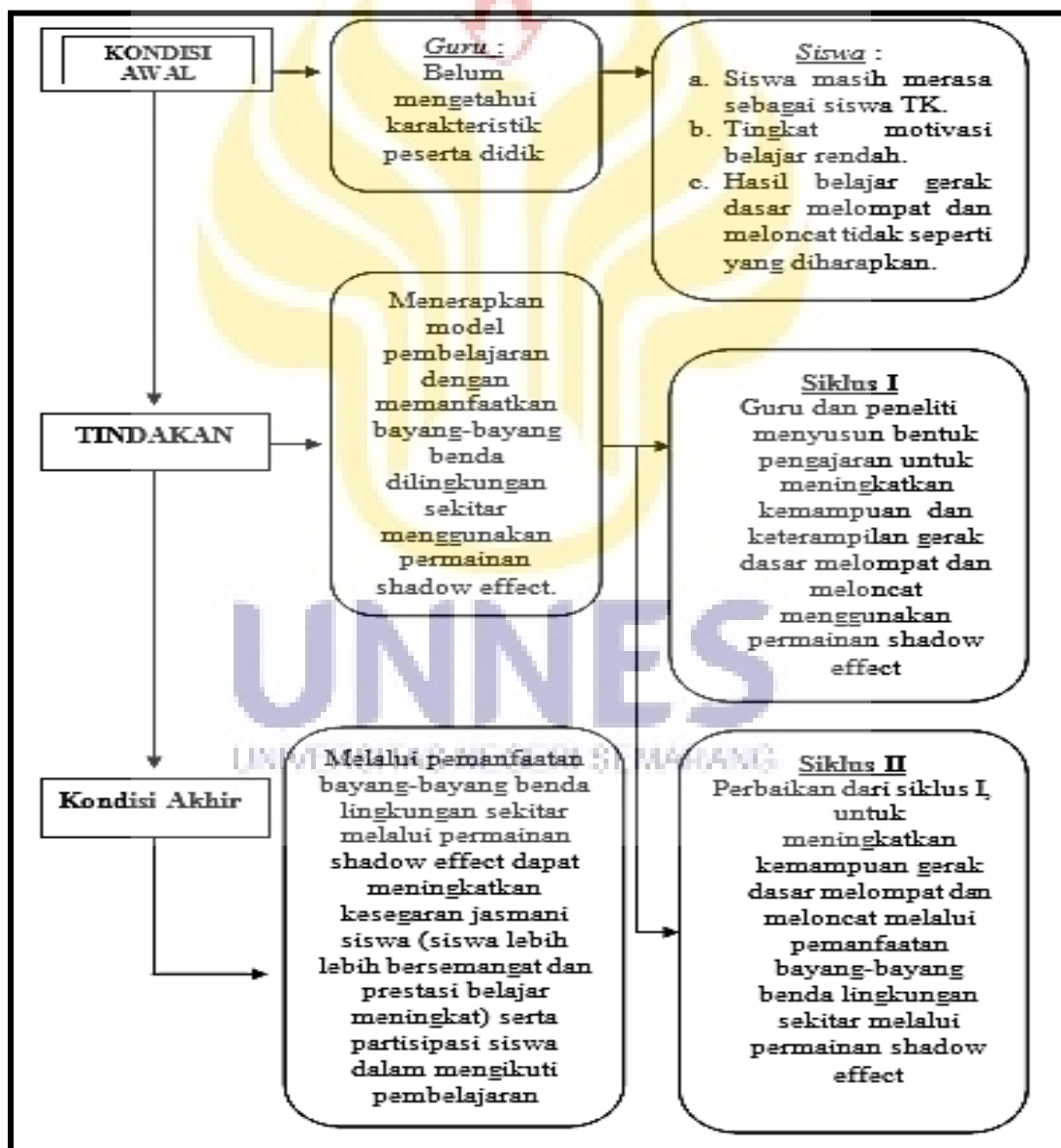
2.2 Hipotesis

Penyebab utama rendahnya hasil belajar siswa terkait dengan faktor intern dan ekstern. Faktor intern muncul dari dalam individu sendiri atau intern, misalnya seperti : motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor ekstern mencakup masalah keluarga dan lingkungan sekitar seperti : guru, lingkungan, materi, metode dan alat pembelajaran yang digunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada siswa kelas 1 adalah belum mampunya siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga dalam pola penyampaian pelajaran siswa masih suka bermain-main sendiri. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran gerak lokomotor, karena pembelajaran gerak lokomotor bagi siswa dianggap pembelajaran yang membosankan. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab siswa masih beranggapan bahwa pola pengajaran antara taman kanak-kanak dengan sekolah dasar masih sama, sehingga guru perlu membuat sebuah permainan yang dapat merangsang dan menarik perhatian siswa.

Pemanfaatan bayang-bayang dilingkungan sekitar sebagai sarana untuk membantu guru dalam menjelaskan gerak melompat dan meloncat pada siswa. Melalui pembelajaran sederhana tersebut guru dapat melibatkan dan memberikan pengalaman gerak mengenai gerak melompat dan meloncat secara efektif efisien dan menyenangkan.

Dari penjelasan di atas, secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 5. Skema Kerangka Berpikir

Dari kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis tindakan penelitian sebagai berikut : “upaya meningkatkan kemampuan gerak lokomotor melalui permainan *shadow effect* pada siswa Kelas 1 SD N Babadan 01 Limpung Kabupaten Batang tahun 2016”.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Skripsi Penelitian Tindakan pada siswa Kelas I SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung Kabupaten BatangTahun 2016. Dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan , yaitu: (1) Perencanaan (2) Pelaksanaan tindakan (3) Observasi dan interpretasi (4) analisis dan refleksi . Berdasarkan analisis data yang telah di lakukan dan pembahasan yang telah di ungkakan pada Bab IV, di peroleh kesimpulan bahwa:

Pembelajaran dengan pendekatan permainan *shadow effect* dapat meningkatkan hasil belajar Gerak lokomotor pada siswa Kelas I SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung Kabupaten BatangTahun 2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus 2 hasil belajar Gerak lokomotor pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 11,11% jumlah persentase yang tuntas adalah 2 siswa dan pada siklus 2 dalam kategori tuntas adalah 88,89% atau 16 siswa dari 18 siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal khususnya pada guru SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang sebagai berikut :

1. Guru hendaknya lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.

2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
3. Guru hendaknya memberikan permainan dengan peraturan yang sangat sederhana dengan media yang mudah ditemui kepada siswa kelas rendah.

Guru hendaknya mampu memanfaatkan segala sesuatu yang tersedia di lingkungan sekitar, sehingga guru mampu menciptakan pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif dan tidak memerlukan biaya yang mahal dan dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus



DAFTAR PUSTAKA

- Fudyartanto. (2012). Dalam P. I. Permatasari, *Penerapan Pendekatan Strategi Belajar sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran IPA pada Siswa Kelas 5 SDN Gumawang 02 Pecalungan Kabupaten Batang* (hal. 29). Semarang: tidak dipublikasikan.
- Hera Lestari Mikarsa, dkk. (2009). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Herman Subarjah. (2008). *Permainan Kecil di Sekolah dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Max Darsono. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- M. Surya, dkk. (2009). *Kapita Selekta Kependidikan SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rusli Lutan dkk. (2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan praktik*. Jakarta: Departemen pendidikan Nasional.
- Sayuti Syahara. (2008). *senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Anitah dkk. (2009). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Trianto. (2010). *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- <http://www.bahasaindonesia.net/effect> (accessed: 13/01/2016)
- <http://www.bahasaindonesia.net/shadow> (accessed: 13/01/2016)
- http://bsnp-indonesia.org/id/wp-content/uploads/isi/Standar_Isi.pdf; (accessed: 15/01/2016)
- <http://kbbi.web.id> (accessed: 13/01/2016)
- <http://www.lepank.com/2012/07/pengertian-gerak-menurut-beberapa-ahli.html>; (accessed: 13/01/2016)
- <http://www.whandi.net> (accessed: 13/01/2016)
- http://repository.upi.edu/641/6/S_JKR_0807718_CHAPTER3.pdf (accessed: 13/01/2016)