



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI ESTAFET
MELALUI PENDEKATAN SAINTIFIK PADA SISWA
KELAS VI SD NEGERI SALAMAN 4 TAHUN 2016**

SKRIPSI

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

oleh
UNNES
Widodo Giri Marwoto
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
6102914033

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

ABSTRAK

Widodo Giri Marwoto, 2016. Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4 Tahun 2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S1), Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd dan Dosen Pembimbing 2 Agus Pujianto S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari Estafet, Pendekatan Saintifik.

Hasil pembelajaran lari estafet siswa kelas VI SDN Salaman 4 kurang optimal, hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pembelajaran lari estafet kelas VI semester 2 tahun pembelajaran 2015/2016 mengenai kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar lari estafet, juga bisa dilihat dari nilai hasil belajar anak secara klasikal dari 24 anak yang tuntas hanya 10 anak atau 41,7 % dan tidak tuntas 14 anak atau 58,3 %. Dimana KKM penjasorkes kelas VI SDN Salaman 4 adalah 75. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SDN Salaman 4 ? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas VI SDN Salaman 4 kecamatan Salaman Kabupaten Magelang tahun 2016.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, melalui pendekatan saintifik yang berlangsung dua siklus, tiap siklus satu kali pertemuan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri Salaman IV kecamatan Salaman Kabupaten Magelang yang berjumlah 24 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes unjuk kerja, pengolahan datanya menggunakan deskriptif persentase.

Berdasarkan Hasil penelitian pada siklus 1, aspek kognitif tuntas 66,6 %, tidak tuntas 34,4 % , aspek afekif tuntas 20,83 % dan tidak tuntas 79,16 % aspek psikomotor tuntas 58,3 % dan tidak tuntas 41,7 %. hasil belajar siswa secara klasikal tuntas 14 siswa (58,3 %) dan tidak tuntas 41,7 % Pada Hasil penelitian pada siklus 2, aspek kognitif tuntas 100 %, aspek afekif tuntas 91,66 % tidak tuntas 8,33 %, aspek psikomotor tuntas 79,16 % tidak tuntas 20,83 % dan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal 21 siswa (87,5 %), tidak tuntas 12,5 %. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar secara klasikal sebesar 29,5 %, dari siklus 1, 58% meningkat menjadi 87,5 % pada siklus 2.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VI SDN Salaman 4 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016. Saran hendaknya pendekatan saintifik menjadi alternatif pilihan dalam pembelajaran lari estafet bagi guru pendidikan jasmani.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini , Saya :

Nama : Widodo Giri Marwoto
NIM : 610 2914 033
Jurusan / Prodi : PGPJSD S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4 Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan merupakan hasil saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain baik seluruhnya ataupun 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 akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku di Wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang , Mei 2016

Yang Menyatakan



Widodo Giri Marwoto
NIM. 6102914033

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Widodo Giri Marwoto NIM 6102914033 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S1) Judul Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Sainifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4 Tahun 2016 Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Mei 2016

Panitia Ujian

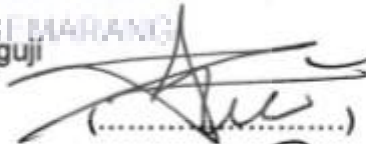

Ketua
Prof. Dr. Gandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032 001


Sekretaris
Drs. H. Endro Puji P, M.Kes
NIP. 195903151985031003

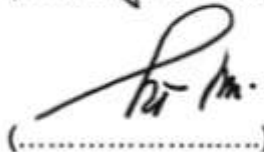
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dewan Penguji

1. Ranu Baskora, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197412151997031004


(.....)

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


(.....)

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


(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sluman Slumun Slamet (Pepatah Jawa)

Yang artinya “Semoga diberikan keselamatan dalam perjalanan dan pekerjaan, selalu terhindarkan dari segala gangguan baik dari manusia dan makhluk lainnya, sekarang dan selamanya”.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, bapak Yulius Poniran dan ibu Emiliana Ngatinah, yang selalu memberi berkah Doa dan semangat dalam setiap gerak langkah hidupku.
2. Bapak ibu mertuaku , bapak Margono WG dan ibu Budiarti yang selalu mendukung dan mendoakanku untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Istriku tercinta Wiji Pangesti, yang selalu memberi semangat , motivasi serta dukungannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Anak-anakku tercinta Paschalis Wiwidya Premasto, Aloysius Dwika Nugroho, Andreas Venus Yostriano yang selalu menjadi sumber inspirasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman – teman rombel A PJKR (PGPJSD S1) UNNES angkatan 2014 yang selalu menjadi inspirasiku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat dan kasih karunia-Nya, karena penulis berhasil menyelesaikan penelitian tindakan kelas yang berjudul : “Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4 Tahun 2016”.

Penelitian tindakan kelas ini tersusun dengan dukungan berbagai pihak. Untuk itu penulis menghaturkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd, Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd, Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sujono, S.Pd., Kepala Sekolah SDN Salaman 4 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan Penelitian.

7. Istri dan anak-anakku yang tak henti-hentinya mendukung secara moril dan materiil sampai terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman jurusan PGPJSD 2014 yang telah membantu peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa-siswi kelas VI SDN Salaman 4 sebagai subyek pengumpulan data.
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini dipergunakan untuk diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Harapan peneliti, Skripsi ini dapat membuka wawasan baru dalam proses pembelajaran sehingga bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, amin.

Semarang, 2016
Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

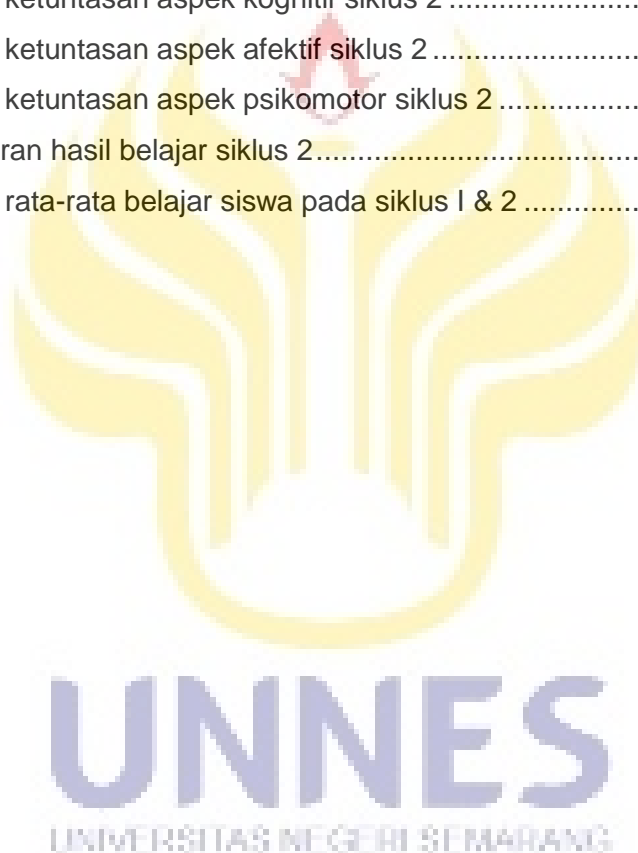
DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR / GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.1.1. Tujuan pendidikan jasmani	7
2.1.2. Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ...	8
2.2 Pengertian PAKEM	8
2.2.1. Pembelajaran partisipasif	9
2.2.2. Pembelajaran aktif.....	10
2.2.3. Pembelajaran kreatif	10
2.2.4. Pembelajaran efektif	11
2.2.5. Pembelajaran menyenangkan	12
2.3 Pengertian Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik	12
2.3.1. Karakteristik Pembelajaran	15
2.4 Pengertian Bermain.....	17
2.5 Permainan dalam pendidikan jasmani	19
2.6 Pengertian lari Estafet	21

2.6.1. Tempat pergantian tongkat estafet	22
2.6.2. Teknik dasar lari estafet	22
2.6.3. Teknik penerimaan tongkat estafet.....	23
2.7 Karakteristik siswa kelas 6	27
2.8 Penelitian yang relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	
3.1 Subjek Penelitian	30
3.2 Obyek Penelitian	30
3.3 Waktu Penelitian	30
3.4 Lokasi Penelitian	30
3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus.....	31
3.5.1. Siklus 1.....	32
3.5.2. Siklus 2.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	35
3.8 Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gradasi sikap, pengetahuan dan keterampilan	16
2. Hasil ketuntasan aspek kognitif siklus I	39
3. Hasil ketuntasan aspek afektif siklus I	41
4. Hasil ketuntasan aspek psikomotor siklus I	42
5. Paparan hasil ketuntasan belajar siklus I.....	43
6. Hasil ketuntasan aspek kognitif siklus 2	45
7. Hasil ketuntasan aspek afektif siklus 2	46
8. Hasil ketuntasan aspek psikomotor siklus 2	48
9. Paparan hasil belajar siklus 2.....	49
10. Hasil rata-rata belajar siswa pada siklus I & 2	50



DAFTAR GAMBAR / GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Lintasan lari estafet	23
2. Cara meminta	24
3. Cara menangkap.....	24
4. Cara ayunan bawah	25
5. Cara ayunan bawah	26
6. Cara ayunan dari atas ke bawah	26
7. Bagan Rancangan Penelitian Tindakan Kelas model Arikunto	31
8. Grafik 1. Hasil capaian ketuntasan aspek kognitif siklus I.....	40
9. Grafik 2. Hasil capaian ketuntasan aspek afektif siklus I	42
10. Grafik 3. Hasil capaian ketuntasan aspek psikomotor siklus I.....	43
11. Diagram 1. Ketuntasan hasil belajar anak siklus I	44
12. Grafik 4. Hasil capaian ketuntasan aspek kognitif siklus 2.....	46
13. Grafik 5. Hasil capaian ketuntasan aspek afektif siklus 2	47
14. Grafik 6. Hasil capaian ketuntasan aspek psikomotor siklus 2.....	49
15. Diagram 2. Ketuntasan hasil belajar anak siklus 2	50
16. Grafik 7. Perubahan hasil belajar siswa	51
17. Grafik 8 Ketuntasan klasikal siswa	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing	59
2. Surat ijin Penelitian dari Fakultas Keilmu olahraga UNNES.....	60
3. Surat ijin penelitian dari SDN Salaman 4	61
4. RPP siklus 1	62
5. RPP siklus 2.....	69
6. Lembar hasil Penilaian aspek psikomotor memberi siklus 1	76
7. Lembar hasil Penilaian aspek psikomotor menerima siklus 1	77
8. Rekapitulasi Penilaian aspek psikomotor siklus 1	78
9. Lembar hasil Penilaian aspek sportivitas siklus 1	79
10. Lembar hasil Penilaian aspek percaya diri siklus 1	80
11. Lembar hasil Penilaian aspek kerjasama siklus 1	81
12. Lembar hasil Penilaian aspek kejujuran siklus 1	82
13. Rekapitulasi Penilaian aspek afektif siklus 1	83
14. Lembar hasil Penilaian aspek kognitif siklus 1	84
15. Rekapitulasi Penilaian siklus 1	85
16. Lembar hasil Penilaian aspek psikomotor memberi siklus 2	86
17. Lembar hasil Penilaian aspek psikomotor menerima siklus 2	87
18. Rekapitulasi Penilaian aspek psikomotor siklus 2	88
19. Lembar hasil Penilaian aspek sportivitas siklus 2	89
20. Lembar hasil Penilaian aspek percaya diri siklus 2	90
21. Lembar hasil Penilaian aspek kerjasama siklus 2	91
22. Lembar hasil Penilaian aspek kejujuran siklus 2	92
23. Rekapitulasi Penilaian aspek afektif siklus 2	93
24. Lembar hasil Penilaian aspek kognitif siklus 2	94
25. Rekapitulasi Penilaian siklus 2	95
26. Gambar siklus 1	96
27. Gambar siklus 2	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan ketrampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani (Samsudin, 2008 : 1).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, salah satunya adalah pembelajaran lari estafet yang merupakan cabang olahraga atletik, seperti yang tercantum dalam silabus SD Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP, 2007 : 68) yaitu pada Standar Kompetensi nomor 6 yang berbunyi Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dan pada Kompetensi Dasar nomor 6.3 Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan

mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, penanaman nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain).

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran atletik khususnya lari estafet di sekolah dasar khususnya di SDN Salaman 4 ditemukan masalah yang timbul diantaranya kurangnya penguasaan cara memberi dan menerima tongkat estafet, dan anak kurang termotivasi untuk belajar lari estafet, serta penggunaan sarana yang masih menggunakan standarnya.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut di atas, sangat diperlukan inovasi dan kreatifitas oleh guru terutama dalam menentukan metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan. Peran guru pendidikan jasmani dalam upaya membina dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam lari estafet sangat tergantung pada kreatifitas guru dalam memilih dan menentukan metode. Penentuan dan penerapan metode mengajar yang tepat dalam proses belajar mengajar sangat penting dengan situasi belajar. Dikatakan penting karena semakin tepat metode yang digunakan maka akan semakin efektif untuk mencapai tujuan belajar. Pertimbangan dalam menentukan dan menerapkan metode mengajar tentu harus memperhatikan dalam kondisi bagaimana dan dimana proses belajar mengajar dilaksanakan serta bagaimana karakteristik dari materi pelajaran.

Berdasarkan pengalaman mengajar selama ini, pembelajaran penjasorkes pada lari estafet siswa kelas VI SD Negeri Salaman 4 berjalan dengan baik, akan tetapi hasilnya kurang optimal, hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pembelajaran lari estafet kelas VI semester 2 tahun pembelajaran 2015/2016 mengenai kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar lari estafet, juga bisa dilihat dari nilai hasil belajar siswa secara klasikal dari 24 anak, yang

tuntas 10 anak atau 41,7 % dan tidak tuntas 14 anak atau 58,3 %. Dimana nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) Penjasorkes kelas VI SDN Salaman 4 adalah 75.

Karenanya perlu dirancang sebuah metode mengajar yang sesuai supaya siswa mudah mempelajarinya, dan dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar siswa dan siswa tidak merasa jenuh. Agar metode mengajar yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar lari estafet, dimana faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar lari estafet dengan baik diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kerjasama dan ketangkasan anak. Maka dalam penelitian tindakan kelas ini akan dicobakan metode mengajar yang diterapkan dalam proses pembelajaran keterampilan lari estafet, yaitu melalui pendekatan saintifik, karena peneliti yakin dengan pendekatan saintifik proses pembelajaran akan lebih menarik, anak akan aktif secara optimal serta merasa senang dalam melaksanakannya dan akan memperoleh hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas, dalam upaya memperbaiki nilai mata pelajaran Penjasorkes di kelas VI dengan judul penelitian : "Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4 Tahun 2016".

Agar permasalahan yang diteliti dapat di jawab dan dikaji secara mendalam, permasalahan dibatasi hanya dalam pembelajaran lari estafet yang dalam perencanaan, pelaksanaan dan perbaikan pembelajarannya di SD

Negeri Salaman 4 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang dilihat ketika pembelajaran sedang berlangsung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di ruang lingkup diatas, masalah yang dianalisis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Apakah penggunaan pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet di kelas VI SD Negeri Salaman 4 tahun pelajaran 2015/2016 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet melalui pendekatan saintifik pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas VI SD Negeri Salaman 4 tahun pelajaran 2015/2016 ?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian sebagaimana telah dijelaskan di atas, maka hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat Bagi Guru :
 - a. Meningkatkan kreatifitas
 - b. Menciptakan guru professional
 - c. Meningkatkan pola ajar yang bermutu
2. Manfaat Bagi Siswa :
 - a. Meningkatkan aktivitas belajar siswa kelas VI dalam pembelajaran lari estafet.
 - b. Siswa terlibat dalam belajar lari estafet.

- c. Meningkatkan hasil belajar lari estafet siswa kelas VI SD Negeri Salaman 4.
3. Manfaat Bagi Sekolah :
- a. Mengetahui masalah proses belajar di SD Negeri Salaman 4.
 - b. Untuk bahan refleksi terhadap kemajuan SD Negeri Salaman 4.
 - c. Untuk meningkatkan mutu pendidikan jasmani di SD Negeri Salaman 4.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Toto Subroto (2008 : 1.5) Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan social), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang.

Menurut Bucher dalam Siti Safariatun (2008:1.5) dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP:2006), Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang untuk meningkatkan individu secara organik *neuromuskuler*, *perceptual*, kognitif, sosial dan emosional yang direncanakan secara sistematis dan terstruktur.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina

pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk proses pendidikan yang akan dapat meningkatkan ketrampilan gerak, kebugaran dan mengembangkan nilai-nilai sikap dan mental.

2.1.1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut PP No. 19 tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan, mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan, sebagai berikut :

1. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.2. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor nonlokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

2.2 Pengertian PAKEM

Menurut Rusman, (2012 : 322-326), PAKEM adalah merupakan model pembelajaran dan menjadi pedoman bertindak untuk mencapai tujuan yang

telah ditetapkan. Dengan pembelajaran PAKEM, diharapkan berkembangnya berbagai macam inovasi kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang partisipatif, aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Pembelajaran merupakan implementasi kurikulum di sekolah dari kurikulum yang sudah dirancang dan menuntut aktivitas dan kreativitas guru dan siswa sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan secara efektif dan menyenangkan. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan yang luas mengenai jenis-jenis belajar dan suasana belajar yang kondusif, baik eksternal maupun internal. Dalam model PAKEM guru dituntut untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran yang dapat melibatkan siswa melalui partisipatif, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan yang pada akhirnya membuat siswa dapat menciptakan karya, gagasan, pendapat, ide, atas hasil penemuannya dan usahanya sendiri bukan dari gurunya.

2.2.1 Pembelajaran Partisipatif

Pembelajaran partisipatif yaitu pembelajaran yang melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran secara optimal. Pembelajaran ini menitikberatkan pada keterlibatan siswa pada kegiatan pembelajaran (*child center/student center*) bukan pada dominasi guru dalam penyampaian materi pelajaran (*teacher center*). Jadi pembelajaran akan lebih bermakna bila siswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kegiatan pembelajaran, sementara guru berperan sebagai fasilitator dan mediator sehingga siswa mampu berperan dan berpartisipasi aktif dalam mengaktualisasikan kemampuannya di dalam dan di luar kelas.

2.2.2 Pembelajaran Aktif

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam proses pembelajaran di kelas, sehingga mereka mendapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya. Lebih dari itu, pembelajaran aktif memungkinkan siswa mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, seperti menganalisis dan mensintesis, serta melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran aktif memiliki persamaan dengan model pembelajaran *self discovery learning*, yakni pembelajaran yang dilakukan oleh siswa untuk menemukan kesimpulan sendiri sehingga dapat dijadikan sebagai nilai baru yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembelajaran aktif, guru lebih banyak memosisikan dirinya sebagai fasilitator, yang bertugas memberikan kemudahan belajar (*to facilitate of learning*) kepada siswa. Siswa terlibat secara aktif dan berperan dalam proses pembelajaran, sedangkan guru lebih banyak memberikan arahan dan bimbingan, serta mengatur sirkulasi dan jalannya proses pembelajaran.

2.2.3 Pembelajaran Kreatif

Pembelajaran kreatif merupakan proses pembelajaran yang mengharuskan guru untuk dapat memotivasi dan memunculkan kreativitas siswa selama pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan beberapa metode dan strategi yang bervariasi, misalnya kerja kelompok, bermain peran, dan pemecahan masalah. Pembelajaran kreatif menuntut guru untuk

merangsang kreativitas siswa, baik dalam mengembangkan kecakapan berpikir maupun dalam melakukan suatu tindakan. Berpikir kreatif selalu dimulai dengan berpikir kritis, yakni menemukan dan melahirkan sesuatu yang sebelumnya tidak ada atau memperbaiki sesuatu. Siswa dikatakan kreatif apabila mampu melakukan sesuatu yang menghasilkan sebuah kegiatan baru yang diperoleh dari hasil berpikir kreatif dengan mewujudkannya dalam bentuk sebuah hasil karya baru.

2.2.4 Pembelajaran Efektif

Pembelajaran dapat dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru kepada siswa membentuk kompetensi siswa, serta mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Hal ini dapat dicapai dengan melibatkan serta mendidik mereka dalam perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pembelajaran. Seluruh siswa harus dilibatkan secara penuh agar bergairah dalam pembelajaran, sehingga suasana pembelajaran betul-betul kondusif dan terarah pada tujuan dan pembentukan kompetensi siswa. Hal ini memerlukan proses pertukaran pikiran, diskusi dan perdebatan dalam rangka pencapaian pemahaman yang sama terhadap materi standar yang harus dikuasai siswa.

Pembelajaran efektif perlu didukung oleh suasana dan lingkungan belajar yang memadai / kondusif. Oleh karena itu, guru harus mampu mengelola siswa, mengelola kegiatan pembelajaran, mengelola isi / materi pembelajaran, dan mengelola sumber-sumber belajar. Menciptakan kelas yang efektif dengan peningkatan efektivitas proses pembelajaran tidak bisa dilakukan secara

parsial, melainkan harus menyeluruh mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

2.2.5 Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan (*joyfull instruction*) merupakan suatu proses pembelajaran yang didalamnya terdapat suatu kohesi yang kuat antara guru dan siswa, tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan (*not under pressure*). Dengan kata lain, pembelajaran menyenangkan adalah adanya pola hubungan yang baik antara guru dengan siswa dalam proses pembelajaran. Guru memosisikan diri sebagai mitra belajar siswa, bahkan dalam hal tertentu tidak menutup kemungkinan guru belajar dari siswanya. Dalam hal ini perlu diciptakan suasana yang demokratis dan tidak ada beban, baik guru maupun siswa dalam melakukan proses pembelajaran. Untuk mewujudkan proses pembelajaran dengan baik, memilih materi yang tepat, serta memilih dan mengembangkan strategi yang dapat melibatkan siswa secara optimal.

2,3 Pengertian Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik

Menurut Dokumen Kurikulum Tigabelas (2013 : 13-14), di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 angka 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Standar Proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan. Standar Proses dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi yang telah ditetapkan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan :

1. dari peserta didik diberi tahu menuju peserta didik mencari tahu;
2. dari guru sebagai satu-satunya sumber belajar menjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;
3. dari pendekatan tekstual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;

5. dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisik (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*);
9. pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;
10. pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (*ing ngarso sung tulodho*), membangun kemauan (*ing madyo mangun karso*), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*);
11. pembelajaran yang berlangsung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat;
12. pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah siswa dan di mana saja adalah kelas.
13. pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

2.3.1 Karakteristik Pembelajaran

Karakteristik pembelajaran pada setiap satuan pendidikan terkait erat pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi. Standar Kompetensi Lulusan memberikan kerangka konseptual tentang sasaran pembelajaran yang harus dicapai. Standar Isi memberikan kerangka konseptual tentang kegiatan belajar dan pembelajaran yang diturunkan dari tingkat kompetensi dan ruang lingkup materi. Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan, sasaran pembelajaran mencakup pengembangan ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dielaborasi untuk setiap satuan pendidikan.

Ketiga ranah kompetensi tersebut memiliki lintasan perolehan (proses psikologis) yang berbeda. Sikap diperoleh melalui aktivitas "menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan". Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas "mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, mencipta. Keterampilan diperoleh melalui aktivitas "mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta". Karakteristik kompetensi beserta perbedaan lintasan perolehan turut serta mempengaruhi karakteristik standar proses. Untuk memperkuat pendekatan ilmiah (*scientific*), tematik terpadu (tematik antarmata pelajaran), dan tematik (dalam suatu mata pelajaran) perlu diterapkan pembelajaran berbasis penyingkapan/penelitian (*discovery/ inquiry learning*). Untuk mendorong kemampuan peserta didik untuk menghasilkan karya kontekstual, baik individual maupun kelompok maka sangat disarankan menggunakan pendekatan pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*).

Rincian gradasi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut.

Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
Menerima	Mengingat	Mengamati
Menjalankan	Memahami	Menanya
Menghargai	Menerapkan	Mencoba
Menghayati	Menganalisis	Menalar
Mengamalkan	Mengevaluasi	Menyaji
-		Mencipta

Tabel 1. Gradasi sikap, pengetahuan dan ketrampilan

Karakteristik proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kompetensi. Pembelajaran tematik terpadu di SD/MI/SDLB/Paket A disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Karakteristik proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kompetensi. Pembelajaran tematik terpadu di SMP/MTs/SMPLB/Paket B disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran di SMP/MTs/SMPLB/Paket B disesuaikan dengan karakteristik kompetensi yang mulai memperkenalkan mata pelajaran dengan mempertahankan tematik terpadu pada IPA dan IPS.

Karakteristik proses pembelajaran di SMA/MA/SMALB/SMK/MAK/Paket C/ Paket C Kejuruan secara keseluruhan berbasis mata pelajaran, meskipun pendekatan tematik masih dipertahankan.

Standar Proses pada SDLB, SMPLB, dan SMALB diperuntukkan bagi tuna netra, tuna rungu, tuna daksa, dan tuna laras yang intelegensinya normal.

Secara umum pendekatan belajar yang dipilih berbasis pada teori tentang taksonomi tujuan pendidikan yang dalam lima dasawarsa terakhir yang secara umum sudah dikenal luas. Berdasarkan teori taksonomi tersebut capaian

pembelajaran dapat dikelompokkan dalam tiga ranah yakni: ranah kognitif, affektif dan psikomotor. Penerapan teori taksonomi dalam tujuan pendidikan di berbagai negara dilakukan secara adaptif sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional telah mengadopsi taksonomi dalam bentuk rumusan pengetahuan, dan keterampilan.

Proses pembelajaran sepenuhnya diarahkan pada pengembangan ketiga ranah tersebut secara utuh/holistik. artinya pengembangan ranah yang satu tidak bisa dipisahkan dengan ranah lainnya. Dengan demikian proses pembelajaran secara utuh melahirkan kualitas pribadi yang mencerminkan keutuhan penguasaan sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

2.4 Pengertian Bermain

Menurut Agus Mahendra (2008:1.3,1.4), bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat. Pada masa anak-anak bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain.

Menurut Huizinga dalam Agus Mahendra (2008:1.3) mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan, bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang sadar dapat dilakukan oleh siapapun, dengan perasaan yang senang dan gembira, sukarela dan tanpa ada paksaan dari manapun, dalam suatu batas waktu, tempat, dalam ikatan aturan.

1). Pentingnya bermain

Menurut Rusli dalam Agus Mahendra (2008 : 1.6) dikatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai satu kebutuhan yang hakiki, oleh karena itu manusia disebut sebagai makhluk bermain (homoludens). Bermain dapat menimbulkan keriangian, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah.

Sedangkan menurut Katzenbogner dalam Agus Mahendra (2008 : 1.6) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan. Melalui bermain, anak-anak mudah mengikuti irama gerak sesuai dengan pola gerakan yang diharapkan. Bahkan bermain dapat mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan dengan antusias.

Sebagaimana sifatnya, anak-anak akan mudah terbangkit minatnya untuk bermain. Permainan yang dapat dilakukan dengan mudah cenderung menimbulkan tantangan pada anak-anak untuk mengerahkan semua ketangkasannya, siswa yang terbangkit semangatnya akan melanjutkan kegiatannya dan melupakan segala kelelahan yang dialaminya. Engan sifat yang demikianlah, sebaiknya pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan sehingga memotivasi anak untuk melanjutkan pembelajaran dapat terjaga. Lain

halnya apabila pembelajaran dilaksanakan tanpa unsur bermain sama sekali, maka anak cepat bosan dan lelah, sehingga tujuan pembelajaran sulit dicapai.

2.5 Permainan dalam Pendidikan Jasmani

Bagi umumnya guru di Indonesia, permainan sebagai bagian dari Penjas barangkali sudah sama-sama diketahui. Hal ini terkait dengan sudah lumrahnya istilah permainan masuk dalam terminology Penjas yang terwujud dalam istilah permainan sepakbola, permainan bola voli, permainan bulu tangkis, dan sebagainya. Dalam pendidikan jasmani ketika tujuan dari permainan dikaitkan dengan tujuan peningkatan kualitas fisik dan motorik, permainan yang dimaksud tentu harus yang bercirikan aktivitas jasmani, yaitu gerak yang selalu melibatkan penggunaan kelompok otot besar dan memerlukan penggunaan sejumlah besar energi untuk pergerakannya. Hal ini penting diangkat untuk membedakannya dari permainan yang bermakna luas, yang memasukan ke dalamnya permainan, seperti permainan kartu, catur dan play station, termasuk juga permainan fantasi semata-mata.

Pendidikan jasmani mempunyai ciri unik mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan ketrampilan motorik (kasar/olahraga) berisi permainan – permainan yang sifatnya statis dan melibatkan kelompok otot-otot halus. Meskipun permainan jenis ini tetap memiliki sifat yang mempunyai daya tarik menyenangkan dan menggembirakan , namun tidak semua dipandang memiliki manfaat yang baik untuk kepentingan pendidikan jasmani.

Permainan seperti yang dikemukakan oleh *Katzenbogner* dan *Meddler* dalam bukunya Agus Mahendra (2008 : 1.8), tidak saja berisikan unsur bermain yang mengandung kesenangan , tetapi juga memiliki unsur keseriusan , disiplin

dan kompetisi. Penerapannya dalam Penjas tetap harus mengandung unsur keseriusan dan disiplin serta kompetisi, tanpa kehilangan unsur bermainnya.

Terdapat beberapa pertimbangan dimasukkannya unsur bermain di dalam Penjas, diantaranya berikut ini :

- a. Mengembangkan gerakan berirama.
- b. Memberikan nuansa kompetisi / perlombaan dalam persaingan diantara siswa.
- c. Penggunaan alat bantu yang variatif yang dapat digunakan dalam permainan memberikan kegembiraan dan kepuasan pada siswa.
- d. Penggunaan alat yang mudah , menempatkan siswa pada penguasaan penuh sehingga mereka tidak segan-segan mengambil resiko untuk memperoleh kemenangan.
- e. Menguji ketangkasan yang tersembunyi.

Selanjutnya Carr dalam Agus Mahendra (2008:1.8) menjelaskan pentingnya unsur bermain dalam kegiatan belajar mengajar ini. Menurutnya bahwa permainan adalah suatu daya kehidupan yang vital. Keriangan, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi memudahkan timbulnya inspirasi, pengalaman – pengalaman permainan membuat seseorang bergembira dan bergairah. Secara pedagogis, permainan dapat memberikan tantangan pada anak dan sekaligus menghambat kebosanan sehingga anak akan tetap aktif mengikuti proses pembelajaran.

Kemudian dijelaskan pula bahwa permainan dibentuk untuk merangsang motivasi siswa untuk melakukan kegiatan dengan serius, tetapi penuh kegembiraan. Pemberian alat bantu , misalnya ranting, parit, ban bekas, yang disimpan secara berurutan atau acak, serta gawang yang diatur perbedaan

ketinggiannya, akan dapat merangsang siswa untuk berlari dan melompat: sementara itu alat bantu, seperti bola , batu, ban bekas, gada, tongkat akan mampu menantang siswa untuk melakukan kompetisi dalam melempar.

Pada dasarnya ketangkasan–ketangkasan yang diperoleh dalam bermain bermula dari sesuatu yang menarik dan menantang. Kesenangan dan ketegangan yang diperoleh siswa akan menimbulkan minat dan keinginan untuk terus melanjutkan kegiatan dan melupakan segala kesulitan yang biasa dihadapi apabila pembelajaran itu langsung dengan menggunakan alat yang semestinya.

2.6 Pengertian Lari Estafet

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 43), Lari estafet disebut juga lari sambung dan dapat juga sebagai lari beregu, yang mana masing-masing regu terdiri dari empat anggota pelari . Dengan ciri khas adanya tongkat yang harus dibawa oleh pelari pertama untuk diberikan kepada pelari kedua, dari pelari kedua ke pelari ketiga dan terakhir diberikan kepada pelari keempat. Dengan tujuan utamanya adalah membawa tongkat dari garis start ke garis finish secepat mungkin.

Menurut Djumidar (2006 : 5.52), Lari estafet disebut juga lari sambung atau berantai adalah merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya.

Menurut Khomsin, (2008 : 33), Lari estafet adalah salah satu nomor lari yang sering diperlombakan dalam cabang atletik, yaitu lari bersambung dengan jumlah masing-masing regu berjumlah 4 orang atlet, dimana pelari pertama harus membawa tongkat estafet yang akan diberikan pada pelari ke 2, 3, dan 4,

dengan pengoperan tongkat yang sesuai peraturan yang berlaku. Lari estafet ini adalah salah satu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk lomba dan latihan yang sangat menggembirakan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa lari estafet disebut juga lari sambung atau lari berantai adalah merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan oleh 4 orang pelari tiap regunya, dimana pada pelari pertama membawa tongkat yang harus diberikan pada pelari ke 2, 3 dan 4 dengan menempuh jarak yang telah ditentukan yang dilakukan secara beranting dengan bekerjasama.

2.6.1 Tempat Pergantian Tongkat Estafet

Tempat pergantian tongkat dalam lari estafet disebut Wessel Zone. Panjang tempat pergantian tongkat dilakukan dalam daerah dengan jarak 20 meter. Perpindahan tongkat yang dilangsungkan diluar tempat pergantian maka regu tersebut dinyatakan gagal atau diskualifikasi.

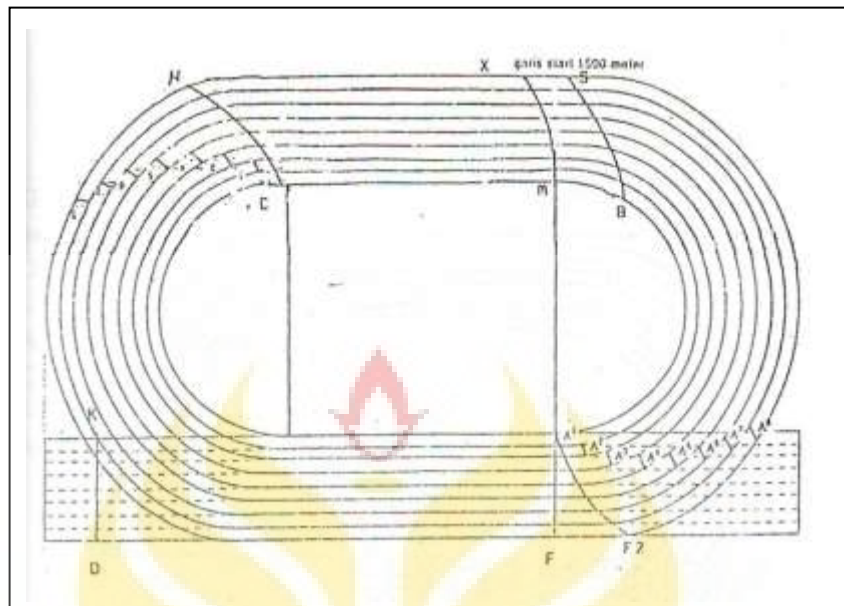
2.6.2 Teknik Dasar Lari Estafet

Suksesnya lari estafet sangat tergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik juga. Suatu regu lari estafet yang terdiri dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses.

Ukuran tongkat yang digunakan pada lari estafet sebagai berikut :

- Panjang tongkat : 28 – 30 cm.
- Diameter tongkat : 28 mm

- Berat tongkat : 50 gram



Gambar 1. Lintasan Lari Estafet
Sumber Djumidar 2008 : 2.28

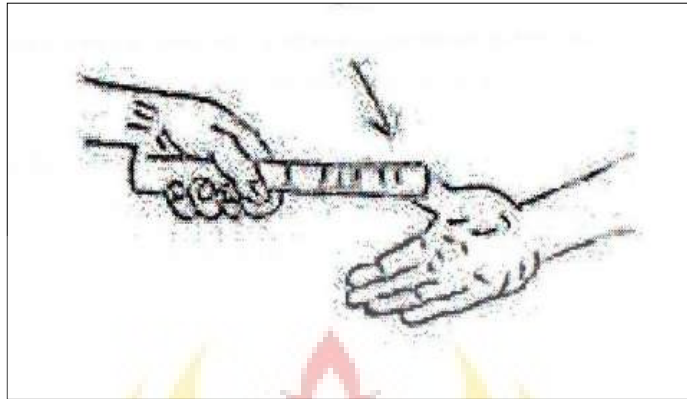
2.6.3 Teknik Penerimaan Tongkat Estafet :

1. Cara melihat (*visual*) untuk lari 4 x 400 meter

Pemberian tongkat dengan cara melihat, berarti pada saat tongkat diberikan, pihak penerima melihat ke arah pemberi. Cara ini ada 3 macam yaitu:

1) Diterima dengan sikap tangan seperti orang meminta.

(Misalnya diterima dengan tangan kiri), lengan kiri dijulurkan ke arah pemberi dalam sikap telapak tangan terbuka ke atas, keempat jari agak rapat menuju ke samping dalam (*medial*), ibu jari terbuka menuju keluar (*lateral*). Tongkat diberikan dengan tangan kiri, dengan ayunan dari atas ke bawah. Setelah tongkat diterima, segera dipindahkan ke tangan kanan.

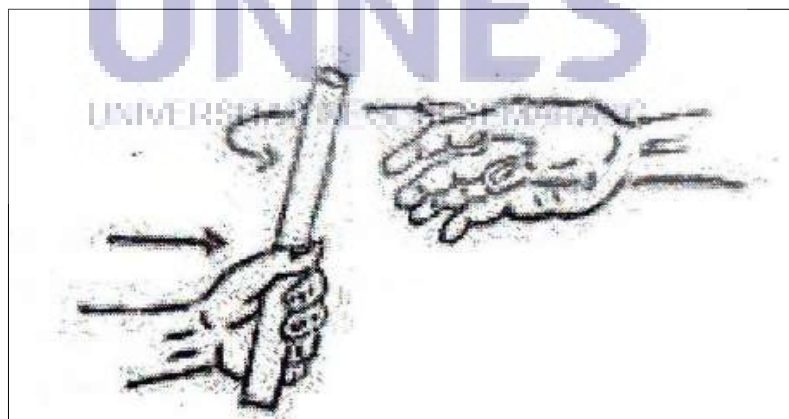


Gambar 2. Cara meminta

Sumber : Eddy Purnomo & Dapan,2012:44

2) Sikap tangan penerima seperti akan menangkap.

Telapak tangan menghadap ke arah pemberi, ibu jari terbuka menuju kesamping dalam (*medial*), keempat jari agak rapat menuju kesisi luar (*lateral*). Tongkat diberikan dalam posisi tegak, dengan mengulurkan lengan ke depan, kemudian tongkat segera ditangkap oleh penerima. Selanjutnya tongkat diberikan dengan tangan kiri dengan ayunan lurus setelah tongkat diterima segera dipindahkan ke tangan kanan.

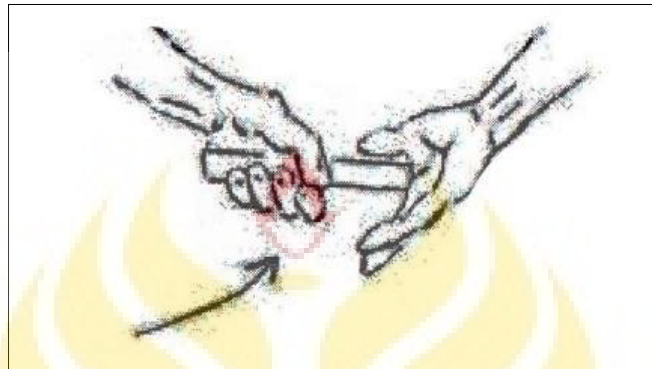


Gambar 3. Cara menangkap

Sumber : Eddy Purnomo & Dapan,2012:44

3) Sikap tangan kanan dijulurkan ke belakang serong bawah.

Telapak tangan menghadap pemberi, ibu jari terbuka menuju sisi dalam, keempat jari agak rapat menuju kesamping luar. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah keatas.



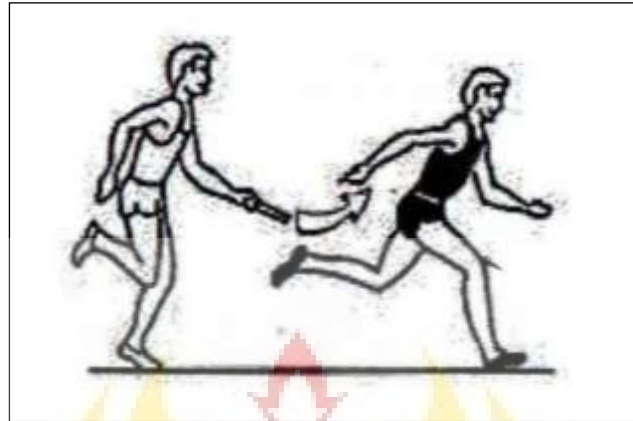
Gambar 4. Cara ayunan bawah
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan,2012:45

2. Cara tidak melihat (*Non-visual*) untuk lari 4 X 100 m

Lari sambung cara pemberian tongkat tidak melihat (*non-visual*), saat tongkat diberikan pihak penerima tidak melihat kepada si pemberi. Tapi pada saat menunggu, pihak penerima harus melihat kearah pemberi, terutama melihat pada *checkmark* (tanda) kapan penerima harus meninggalkan sipemberi.

Cara pemberian tongkat ada dua macam yang sering dipakai, yaitu :

1) Sambil berlari melihat kedepan, penerima meluruskan lengan ke belakang serong bawah setelah ada aba-aba dari si pemberi. Dalam posisi ini tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas dan tongkat tidak perlu dipindahkan ke tangan yang lain.



Gambar 5. Cara ayunan bawah

Sumber : Eddy Purnomo & Dapan,2012:45

- 2) Sambil berlari melihat kedepan, penerima meluruskan lengan ke belakang lebih tinggi dari pinggang dan sedikit kebawah bahu dengan telapak tangan menghadap keatas, serta si pemberi memberikan tongkat dengan ayunan dari atas ke bawah.



Gambar. 6. Cara ayunan dari atas ke bawah

Sumber : Eddy Purnomo & Dapan,2012:45

2.7 Karakteristik siswa kelas 6

Menurut Djumidar (2006 : 10.3), karakteristik siswa kelas 6 dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, seperti :

- a. Dilihat dari sudut pandang perkembangan fisik :
 - 1) Koordinasi tangan, kaki dan mata mengarah pada gerakan yang utuh, merangkaikan gerak yang satu dengan yang lain.
 - 2) Ketahanan, kekuatan, dan kecepatan meningkat.
 - 3) Memiliki badan yang mulai kokoh.
 - 4) Gerakan-gerakannya cermat.
 - 5) Senang perlombaan
- b. Dilihat dari perkembangan mental :
 - 1) Lingkup perhatiannya lebih luas.
 - 2) Mulai menganalisis hasil pengamatannya.
 - 3) Kemampuan berfikir meningkat.
 - 4) Mampu mengidentifikasi ciri-ciri daripada benda, dan peristiwa makhluk hidup.
 - 5) Membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain.
 - 6) Emosinya tinggi.
 - 7) Ingin dianggap seperti orang dewasa.

Menurut Yudha M. Saputra (2001 : 17 , 19-20), Periode spesifikasi, umumnya adalah anak berusia 10-13 tahun. Pada saat ini anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya. Secara umum, mereka memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Materi untuk pembelajaran atletik yang sesuai untuk kelas atas (4, 5, dan 6) pada umumnya dan kelas 6 pada khususnya adalah permainan atletik yang

lebih kompleks, yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju.

Gerakan ini lebih mengarah pada ketrampilan olahraga sebagai berikut :

- a. Permainan kompetitif dan kerjasama, misalnya permainan yang menggunakan net, alat pemukul, bersifat saling menyerang dan menggunakan sasaran.
- b. Kegiatan jasmani serial, yaitu : gerakan menirukan binatang, dan permainan yang mengikuti irama musik.
- c. Kegiatan atletik, harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh.

Menurut Samsudin (2008:1.16), pada usia ini ini otot-otot lebih berkembang, mereka merasa lebih besar (dewasa) dalam keadaan fisik, masih menyukai permainan yang sifatnya aktif. Mereka telah memiliki otot-otot yang lebih baik (berkembang), tetapi perkembangan ototnya tidak sesuai dengan kekuatan otot, artinya anak-anak sesuai ini kekuatan ototnya kurang sesuai disbanding dengan besar tubuhnya. Kemampuan fisik anak laki-laki sudah mulai dapat dibedakan dengan anak perempuan. Dengan semakin meningkat kemampuan fisik, reaksi serta koordinasi gerakan maka mereka telah mengerti tentang olahraga tentang olahraga yang bersifat kompetitif. Dengan demikian, pada fase ini mereka sudah dapat diberikan jenis olahraga yang bersifat kompetitif pula, dalam olahraga misalnya adalah berlomba dalam bentuk lari estafet yang dimodifikasi.

2.8 Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Makhsun Al Azhar (2012) yang berjudul Model Pembelajaran

Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung tahun 2011 / 2012.

Penelitian relevan yang lainnya dilakukan oleh Amelia Indraswati (2012) yang berjudul Meningkatkan Kemenarikan Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Pembelajaran Kooperatif Model TGT untuk Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah 04 Batu.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran lari estafet melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas VI SDN Salaman 4 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hal tersebut berdasarkan hasil belajar siswa meningkat dari kegiatan pembelajaran awal, siklus 1 dan siklus 2. KKM mata penjasorkes kelas VI SDN Salaman 4 adalah 75. Dari data yang ada pada pembelajaran awal banyaknya siswa yang tuntas 10 siswa atau 42 % dan tidak tuntas 14 siswa dari 24 siswa jumlah kelas 6 atau 58 %, siklus 1 siswa yang tuntas 14 siswa atau 58 % dan 10 siswa tidak tuntas dari 24 siswa jumlah kelas 6 atau 42 % dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 21 siswa atau 87,5 % dan tidak tuntas hanya 3 siswa saja dari 24 siswa jumlah kelas 6 atau 12,5 %.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VI SDN Salaman 4 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016.

5.2. SARAN

5.2.1 Guru hendaknya selalu menggunakan model-model pembelajaran yang inovatif dan kreatif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Salah satunya yaitu dengan menggunakan pendekatan saintifik. Dan sebaiknya guru harus selalu tertantang untuk memberikan kontribusi yang terbaik dalam pembelajaran melalui kreatifitas dan inovasi-inovasi baru dalam

dunia pendidikan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu menggunakan pendekatan saintifik yang menggunakan 5 M.

- 5.2.2 Berdasarkan simpulan yang telah disampaikan, dapat diketahui bahwa pendekatan saintifik mampu meningkatkan minat dan kemampuan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI tahun pelajaran 2015/2016. sehingga hendaknya pendekatan saintifik menjadi alternatif pilihan dalam pembelajaran lari estafet bagi guru pendidikan jasmani.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, 2008, *Permainan Anak dan Aktivitas Bermain*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Deni Koswara dan Halimah, 2009, *Bagaimana menjadi Guru Kreatif*, Bandung, PT Pribumi mekar.
- Depdikbud, 2012, *Pedoman Penyusunan KTSP*, Jakarta:BSNP.
- Djumidar, 2006, *Atletik*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo & Dapan, 2013, *Dasar-dasar Atletik*, Yogyakarta: Alfabedia.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013, *Dokumen Kurikulum 2013*, Jakarta, Sahabat.
- Khosim, 2008, *Atletik 2*, Semarang, UNNES Press.
- M. Toha Anggoro, 2010, *Metode Penelitian*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Miftahul Huda, 2014, *Model-Model Pengajaran & Pembelajaran*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar .
- Nurhasan & Cholil, 2007, *Perkembangan dan belajar gerak*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Rusman, 2012, *Model-Model Pembelajaran*, Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Samsudin, 2008, *Pembelajaran Penjasorkes SD/MI*, Jakarta, Prenada Media Grup.
- Sanjaya, 2006, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses*, Jakarta, Daftar Pustaka.
- Siti Safariatun, 2008, *Azas & Falsafah Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Sudjana, 2014. *Dasar – dasar Proses belajar mengajar*, Bandung, Sinar Baru, Algensido offset.
- Suharsimi Arikunto, 2012, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Suranto dkk, 2006, *Belajar & Pembelajaran*, Jakarta,PT Rineka Cipta.
- Toto Subroto, 2008, *Strategi Pembelajaran Penjas*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- W.J.S Purwadarminta,1984, *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Zainal Aqib, 2008, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung, Yrama Widya.