



**MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK FORMULA 1 DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
PERKEBUNAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 01
MAJALANGU KECAMATAN WATUKUMPUL
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

**TOHIR
NIM. 6102909076**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Tohir. 2011. *Model Pembelajaran Kid's Atletik Formula 1 Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang*ö Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., Pembimbing Pendamping Dra. Anirotul Qori'ah.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah ö Bagaimanakah model pembelajaran kidø atletik formula 1 dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011?ö Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembelajaran kidø atletik formula 1 dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

Model pengembangan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran kidø atletik formula 1 melalui pendekatan lingkungan perkebunan. Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di perkebunan. Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 40 anak. Ujicoba dilaksanakan di perkebunan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan tes kecepatan berlari anak.


Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan berlari dalam kidø atletik formula 1 di lingkungan perkebunan, siswa putra kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang untuk kategori öBaik Sekaliö ada 13 anak atau sejumlah 68,42%, dan untuk kategori öBaikö ada 6 anak atau sejumlah 31,58% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 19 anak. Untuk siswa putri kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang untuk kategori öBaik Sekaliö ada 11 anak atau sejumlah 52,38%, dan untuk kategori öBaikö ada 10 anak atau sejumlah 47,62% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 21 anak.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa öKecepatan berlari anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran kidø atletik nomor formula 1 di lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011ö. Saran dalam penelitian ini bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, hendaknya mengetahui teori tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, dan dapat memberikan tuntunan dalam mempraktekkan, membiasakan hidup sehat serta membiasakan sikap gerakan tubuh yang baik.

PERNYATAAN

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

Semarang, Agustus 2011



METERAI
TEMPEL
PAJAK PEMBAYARAN RANGSI
TGL
20
AB1ABAAF7322116
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DUP
TOHIR



PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada,

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua Panitia,


Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.

NIP. 19600429 198601 1 001

Sekretaris,


PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

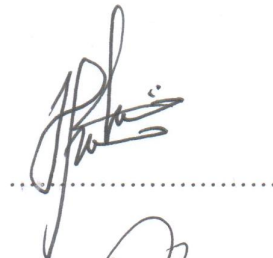
Dra. Heny Setyawati, M.Si.

NIP. 19670610 199203 2 001

Dewan Penguji

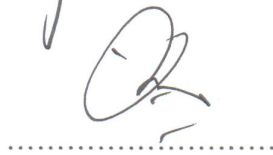
1. **Drs. H. Sulaiman, M.Pd.**
NIP. 19620612 198901 1 001

(Penguji Utama)



2. **Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.**
NIP. 19620425 198601 1 001

(Penguji 1)



3. **Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.**
NIP. 19650821 199903 2 001

(Penguji 2)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Ilmu, Belajarnya adalah kebaikan, mencarinya adalah ibadah, menelaahnya adalah tasbih membahasnya adalah perjuangan, mengajarkannya dan mempelajarinya adalah sedekah (Al Hadist)

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
(QS. Al-Baqarah : 286)*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tua tercinta **Bapak Basuki (Alm)**
dan **Ibu Hj. Maryamah**, Istriku **Khuriyatun**,
anak-anakku tersayang **Irma Hardika Saputri**,
Faizal Baihaqi, **Puspa Annisa Salsabila**,
Teman-teman seperjuangan, serta Almamater
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Semarang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul "Model Pembelajaran Kids Atletik Formula 1 Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemasang" dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulisan skripsi ini adalah atas bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan rasa rendah hati, kami menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

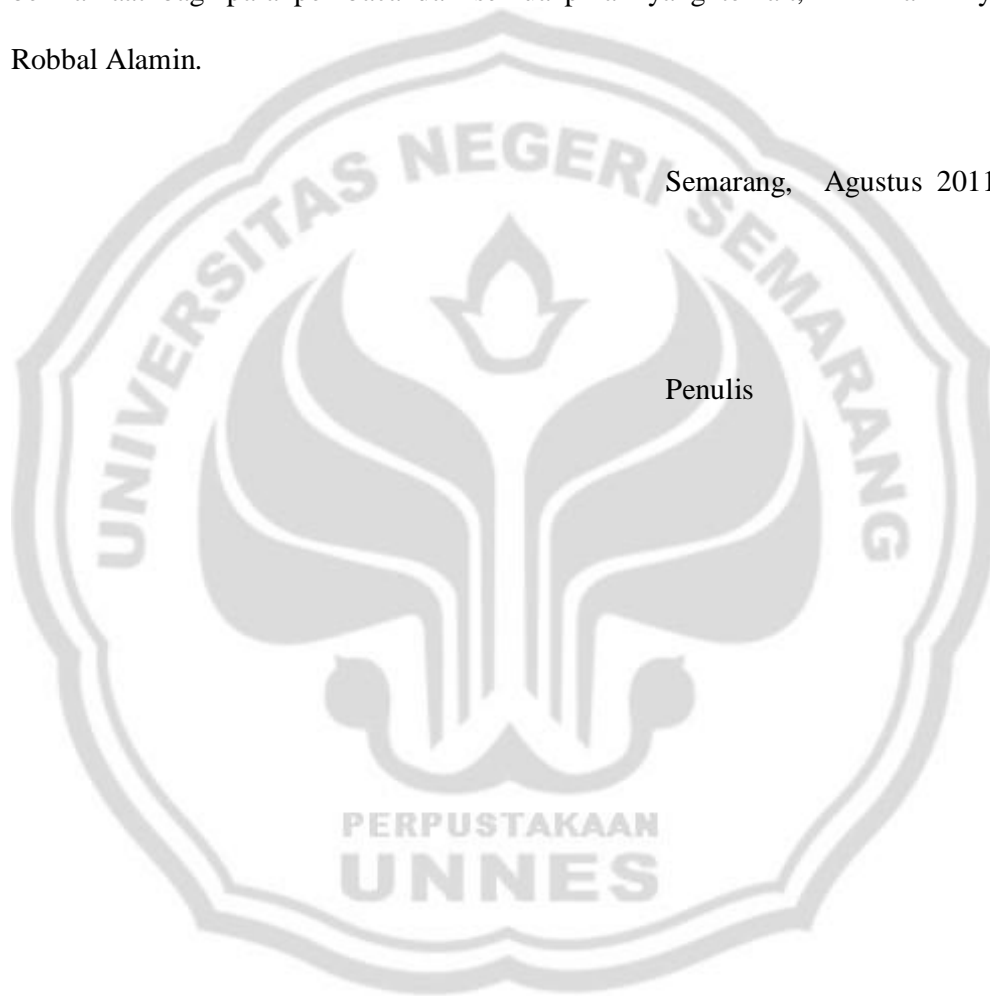
1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes, atas arahannya.
4. Ketua Prodi PG PJSD.
5. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Dra. Anirotul Qori'ah, selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.

8. Kepala SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemasang.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Semarang, Agustus 2011

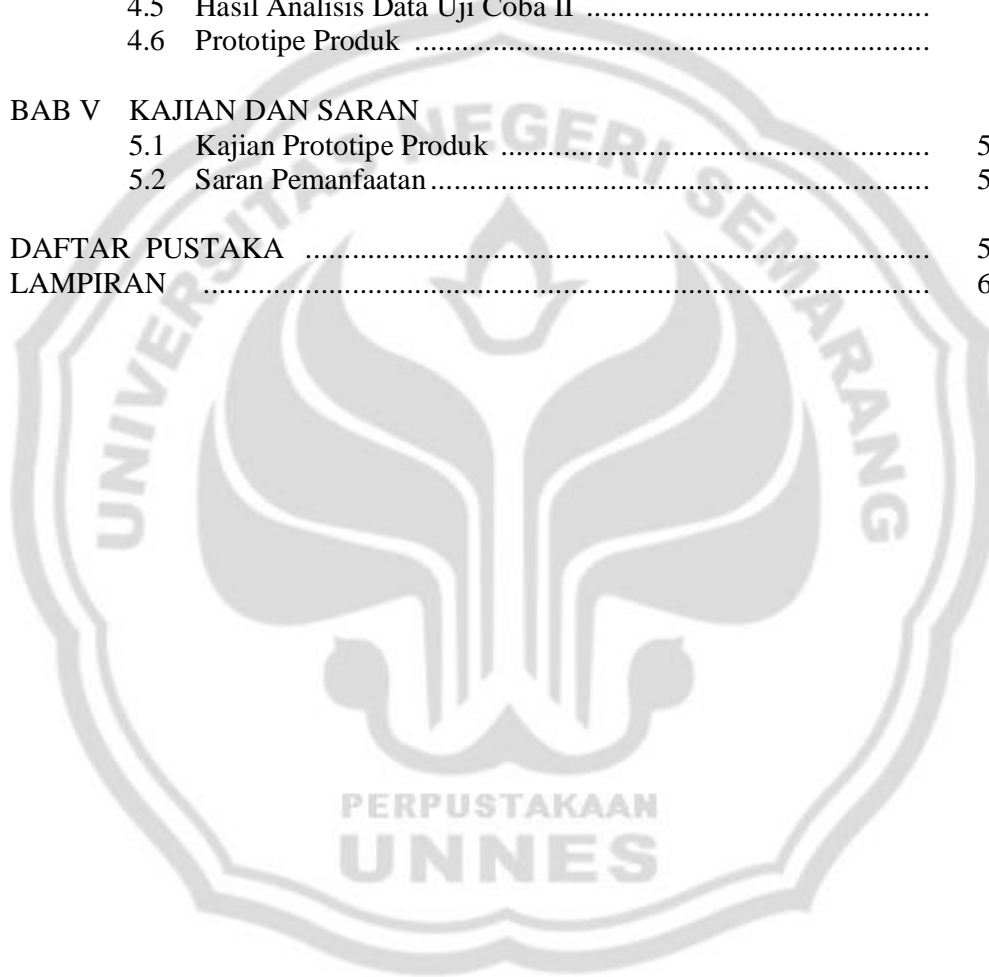
Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Pengembangan.....	5
1.4 Spesifikasi Produk	6
1.5 Pentingnya Pengembangan	7
1.6 Sumber Pemecahan Masalah.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Kerangka Berpikir	38
BAB III METODE PENGEMBANGAN	
3.1 Model Pengembangan	41
3.2 Prosedur Pengembangan	41
3.3 Uji Coba Produk	42
3.4 Cetak Biru Produk.....	42
3.5 Jenis Data.....	43
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	43

	Halaman
3.7 Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	
4.1 Hasil Pengembangan.....	44
4.2 Pembahasan	54
4.3 Revisi Produk	
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II	
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II	
4.6 Prototipe Produk	
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian Prototipe Produk	58
5.2 Saran Pemanfaatan	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	45
4.2 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kidø atletik nomor formula 1 Kecepatan Berlari Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II	47
4.3 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	50
4.4 Analisis Deskripsi Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	52
4.4 Analisis Deskripsi Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	54
4.6 Analisis Deskripsi Kecepatan Berlari Dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
4.1	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan Ií ..	46
4.2	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan IIí .	48
4.3	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan Ií í í í í .	51
4.4	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I í í í í í í í í í í í í í í í í í í í .	53
4.5	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II í í í í ..	55
4.6	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan IIí í í í í í	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	64
2	Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	67
3	Surat Rekomendasi Penelitian	68
4	Surat Keterangan Penelitian	69
5	Desain Model Pembelajaran	70
6	Dokumentasi Penelitian	93



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana yang penting dalam meningkatkan derajat kesehatan, kemampuan fisik dan mental suatu bangsa. Keberhasilan suatu bangsa dalam pembangunan salah satunya tergantung pada kekuatan fisik dan ketahanan mental bangsa. Sebagai perwujudannya pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan pada sekolah ó sekolah dari Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Hal ini dimaksudkan untuk membina dan meningkatkan kesehatan generasi bangsa ini. Dari berbagai cabang olahraga yang diajarkan di sekolah salah satunya adalah cabang atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon/Athlun yang artinya berlomba/bertanding, sedangkan yang melakukan olahraga dinamakan atlet (Athleta) (Soegito 1993 : 10)

Cabang olahraga atletik meliputi: nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor lompat terdiri dari : lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Untuk mencapai prestasi maksimal perlu adanya pembinaan dan latihan yang intensif. Yang semua itu tidak lepas dari faktor ó faktor penentu yang lain. Salah satu aspek penentu prestasi dalam olahraga adalah aspek biologis, terdiri dari: 1) Potensi atau kemampuan dasar tubuh; 2) Fungsi organ tubuh; 3) Struktur dan postur tubuh; 4) Faktor Gizi (M. Sajoto, 1995:2)

Hal ini berlaku untuk semua cabang olahraga termasuk didalamnya cabang atletik. Seorang atlet khususnya lompat jauh, ia harus secepat pelari sprint, mempunyai daya ledak pelompat tinggi, dan irama gerak lari pelari gawang (Ulrich Jonatth, 1984:1986). Dari petikan itu jelas bahwa seorang atlet lompat jauh harus memiliki kecepatan lari yang tinggi. Untuk mendapatkan dorongan horizontal dan daya ledak otot tungkai yang baik dapat melakukan tolakan yang kuat, guna memperoleh kecepatan vertikal sehingga memperjauh jarak lompatan.

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat baik desa maupun kota. Hampir seluruh masyarakat di dunia telah mengenalnya, dan tanpa disadari mereka dengan sendirinya sudah melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

SD Negeri 01 Majalangu berada di desa Majalangu Kecamatan Watukumpul, sekolah ini berada di sekitar pekarangan warga, meskipun sekolah ini berada di kampung, tapi sekolah ini tidak mempunyai halaman yang bisa digunakan untuk bermain dan berolahraga. Pelaksanaan pembelajaran olahraga terpaksa dilaksanakan di lapangan yang jaraknya cukup jauh. Kadang juga menggunakan pekarangan atau kebun warga untuk berolahraga dan bermain. SD Negeri 01 Majalangu, selain dekat dengan pemukiman warga juga dekat dengan perkebunan dan persawahan. Selain itu sekolah kami tidak bisa memperluas halaman sekolah, karena sekolah kami dihimpit oleh rumah warga.

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Selama ini guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian potensi peserta didik akan tidak berkembang secara optimal pada dasarnya, dan pada akhirnya kurang optimal pula dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga ke depan.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik

untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Pembelajaran *kidø* atletik yang dilaksanakan di halaman sekolah selama ini, anak merasa kepanasan karena kurang rindangnya halaman sekolah. Model pembelajaran *kidø* atletik dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan dipilih, karena situasi perkebunan yang teduh dan rindang sehingga anak tidak merasa kepanasan. Melalui kegiatan *kidø* atletik cabang formula 1 di perkebunan anak diperkenalkan dengan lingkungan perkebunan sebagai media pembelajaran juga rekreasi. Di samping itu penulis ingin mempraktekkan program dari unnes yang berkaitan dengan konservasi alam dalam pembelajaran penjasorkes.

Lingkungan fisik luar sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, walaupun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Para guru lupa bahwa lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, perkebunan, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model

pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti Model Pembelajaran Kidø atletik Formula 1 Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pematangö.

1.2 Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut Bagaimanakah model pembelajaran kidø atletik formula 1 dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2010/2011?

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui pembelajaran kidø atletik formula 1 dalam penjasorkes melalui

pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

1.4 Spesifikasi Produk

Sehubungan dengan judul skripsi di atas untuk menyamakan penafsiran atau pengertian yang berbeda-beda perlu diadakan spesifikasi produk sebagai berikut:

1.4.1 Model Pembelajaran

Menurut Mulyasa (2006:100) "Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik". Dengan demikian model pembelajaran dalam penelitian ini adalah modifikasi yang dilakukan oleh guru dalam proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

1.4.2 Kidø Atletik

Kidø atletik adalah olahraga atletik yang dilakukan oleh anak-anak usia sekolah dasar (Margono, 1992: 2). Kidø atletik meliputi sprint gawang, lompat jauh dari berdiri, lempar lembing anak serta sprint gawang dan slalom.

1.4.3 Pendekatan Lingkungan

Pendekatan lingkungan adalah model pembelajaran yang membawa siswa keluar kelas dalam rangka kegiatan belajar tidak terbatas oleh waktu. Artinya tidak selalu memakan waktu yang lama, tetapi bisa saja dalam waktu satu atau dua jam pelajaran tergantung pada apa yang dipelajari dan bagaimana mempelajarinya (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2009: 208).

1.4.4 Siswa

Siswa dan murid (terutama dari tingkat SD dan menengah) adalah pelajar (tim Penyusun KBBI, 2010: 849). Adapun yang dimaksud siswa dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010//2011.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Pentingnya dari penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- 1.5.2 Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.
- 1.5.3 Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pembelajaran *kidø* atletik formula 1 dengan pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

- 1.6.1 Teori Strategi pembelajaran
- 1.6.2 Teori *Kidø* Atletik
- 1.6.3 Teori Motivasi Belajar

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki 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 (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak

sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang 6 Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik

3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan 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, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006)

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

2.1.2 Modifikasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut.

Tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik. Pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul manakala merenungi tugas sebagai seorang guru pendidikan jasmani yang cukup berat, diantaranya adalah:

1. Apakah seorang guru pendidikan jasmani mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik siswa melalui tugas ajar yang diberikan?
2. Apakah keadaan media pembelajaran yang dimiliki sekolah bisa memfasilitasi aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal?
3. Perlukah seorang guru pendidikan jasmani mengadakan perubahan, penataan atau mengembangkan kemampuan daya dukung pendidikan jasmani di sekolah?
4. Upaya apa yang bisa dilakukan seorang guru agar proses pembelajaran pendidikan jasmani bisa memberikan hasil yang lebih baik?

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa,

yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya.

Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan ó pengembangan kearah itu dengan melakukan modifikasi. Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani.

Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah "Bermain ó bergerak ó ceria". Lutan (1988) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan :

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;

2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa;
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

2.1.3 Model Pembelajaran dengan Pendekatan Lingkungan

Model pembelajaran dengan pendekatan lingkungan adalah suatu strategi pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan sebagai sasaran belajar, sumber belajar dan sarana belajar. Hal ini dapat di manfaatkan untuk memecahkan masalah lingkungan dan untuk menanamkan sikap cinta lingkungan. Konsep dan keterampilan dalam kurikulum berbasis kompetensi mata pelajaran penjasorkes yang harus di capai meliputi mampu menerjemahkan perilaku alam tentang diri dan lingkungan di sekitar rumah dan sekolah. Anak usia sekolah menanggapi rangsangan yang diterima oleh panca inderanya. Kecenderungan siswa sekolah dasar yang senang bermain dan bergerak, menyebabkan anak-anak lebih menyukai belajar lewat eksplorasi dan penyelidikan diluar ruang kelas (Margaretha, S,Y. 2000).

Menurut Piaget (dalam Prayitno, 1992), perkembangan interaksi dengan obyek-obyek di lingkungan anak mempunyai pengaruh yang lebih kuat terhadap berpikir anak daripada yang ditimbulkan oleh pengetahuan yang di sampaikan melalui cerita yang bersifat verbal. Jadi membawa anak ke lingkungan asli dari obyek yang diamati dapat menunjang perkembangan berpikir. Belajar berarti aktif baik secara fisik maupun mental. Lingkungan dapat digunakan atau di manfaatkan untuk merangsang dan menarik perhatian siswa. Obyek-obyek yang bergerak selalu menjadi perhatian anak-anak. Lihatlah bagaimana anak gemar mencari ikan, belut atau kodok di parit.

Menurut teori belajar dari Gagne (dalam Dahar, 1989), lingkungan mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan konsep, karena peranannya sikap dan pengembangan keterampilan siswa dapat juga terjadi karena interaksinya dengan lingkungan. Bloom dan Bruner (Darmojo & Kaligis, 1994) mengatakan bahwa lingkungan akan membawa siswa pada situasi yang lebih kongkret dan akan memberikan dampak peningkatan apresiasi siswa siswa terhadap konsep-konsep penjasorkes dan lingkungannya. Kurikulum Pendidikan Dasar menghendaki agar dalam proses belajar mengajar hendaknya dimulai dari yang dekat ke yang jauh, dari yang sudah di ketahui. Lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah adalah tempat keseharian anak, dengan demikian bila pembelajaran dimulai dari lingkungannya maka akan menjadi lebih bermakna. Lingkungan dapat pula digunakan untuk pengembangan keterampilan proses sains seperti seperti mengamati, mengklasifikasi, memprediksi, dan sebagainya. Sikap ilmiah seperti rasa ingin tahu, berfikir bebas, menghargai pendapat orang lain dan

dapat bekerja sama dapat pula di kembangkan melalui pengeksplorasian lingkungan ada sikap yang tidak kurang penting adalah sikap peduli dan mencintai lingkungan. Jadigunakanlah lingkungan untuk pengayaan bagi anak ó anak yang cerdas sebagai tambahan dengan memanfaatkan lingkungan.

2.1.4 Lingkungan Sebagai Media Pembelajaran

Media pembelajaran terdiri dari berbagai macam jenis, dari media pembelajaran yang sederhana dan murah hingga media pembelajaran yang canggih dan mahal. Dari mulai rakitan pabrik hingga buatan tangan para guru itu sendiri , bahkan ada pula yang telah disediakan oleh alam dilingkungan sekitar kita yang dapat langsung digunakan sebagai media pembelajaran. Atas dasar pemahaman tersebut diatas maka diharapkan tidak ada lagi argumentasi yang muncul dikalangan para guru untuk tidak dapat menggunakan alat peraga oleh karena biayanya mahal. Begitu banyaknya lingkungan disekitar kita yang dapat digunakan sebagai media alat peraga tanpa perlu biaya mahal. Beberapa benda dilingkungan kita dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar, baik yang dimanfaatkan secara langsung (*by utility resources*) , ataupun yang dirancang terlebih dahulu (*by design resources*) dan dapat pula dengan cara rekayasa media. (<http://ekohs.wordpress.com>. diunduh tanggal 11 September 2011)

Lingkungan itu terdiri dari unsur-unsur biotik (makhluk hidup), abiotik (benda mati) dan budaya manusia. Lingkungan yang ada di sekitar anak- anak kita merupakan salah satu sumber belajar yang dapat dioptimalkan untuk pencapaian proses dan hasil pendidikan yang berkualitas. Jumlah sumber belajar yang tersedia di lingkungan ini tidaklah terbatas, sekalipun pada umumnya tidak dirancang

secara sengaja untuk kepentingan pendidikan. Sumber belajar lingkungan ini akan semakin memperkaya wawasan dan pengetahuan anak karena mereka belajar tidak terbatas oleh empat dinding kelas, Selain itu kebenarannya lebih akurat, sebab anak dapat mengalami secara langsung dan dapat mengoptimalkan potensi panca inderanya untuk berkomunikasi dengan lingkungan tersebut. Kegiatan belajar dimungkinkan akan lebih menarik bagi anak sebab lingkungan menyediakan sumber belajar yang sangat beragam dan banyak pilihan. Kegemaran belajar sejak usia dini merupakan modal dasar yang sangat diperlukan dalam rangka penyiapan masyarakat belajar (*learning societies*) dan sumber daya manusia di masa mendatang. Begitu banyaknya nilai dan manfaat yang dapat diraih dari lingkungan sebagai sumber belajar dalam pendidikan, bahkan hampir semua tema kegiatan dapat dipelajari dari lingkungan. Namun demikian diperlukan adanya kreativitas dan jiwa inovatif dari para guru untuk dapat memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar.

Jika pada saat belajar di kelas anak diperkenalkan oleh guru mengenai tanaman padi, dengan memanfaatkan lingkungan persawahan, anak akan dapat memperoleh pengalaman yang lebih banyak lagi. Dalam pemanfaatan lingkungan tersebut guru dapat membawa kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan di dalam ruangan kelas ke alam terbuka dalam hal ini lingkungan. Namun jika guru menceritakan kisah tersebut di dalam ruangan kelas, nuansa yang terjadi di dalam kelas tidak akan sealamiah seperti halnya jika guru mengajak anak untuk memanfaatkan lingkungan. Artinya belajar tidak hanya terjadi di ruangan kelas namun juga di luar ruangan kelas dalam hal ini lingkungan sebagai sumber belajar

yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, keterampilan sosial, budaya, perkembangan emosional serta intelektual. Anak-anak belajar melalui interaksi langsung dengan benda-benda atau ide-ide. Lingkungan menawarkan kepada guru kesempatan untuk menguatkan kembali konsep-konsep seperti warna, angka, bentuk dan ukuran. Memanfaatkan lingkungan pada dasarnya adalah menjelaskan konsep-konsep tertentu secara alami. Konsep warna yang diketahui dan dipahami anak di dalam kelas tentunya akan semakin nyata apabila guru mengarahkan anak-anak untuk melihat konsep warna secara nyata yang ada pada lingkungan sekitar. (<http://ekohs.wordpress.com>. diunduh tanggal 11 September 2011).

Memanfaatkan lingkungan sebagai media pembelajaran memiliki banyak keuntungan. Beberapa keuntungan tersebut antara lain:

1. Menghemat biaya, karena memanfaatkan benda-benda yang telah ada di lingkungan.
2. Memberikan pengalaman yang riil kepada siswa, pelajaran menjadi lebih konkrit, tidak verbalistik.
3. Karena benda-benda tersebut berasal dari lingkungan siswa, maka benda-benda tersebut akan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Hal ini juga sesuai dengan konsep pembelajaran kontekstual (*contextual learning*).
4. Pelajaran lebih aplikatif, materi belajar yang diperoleh siswa melalui media lingkungan kemungkinan besar akan dapat diaplikasikan langsung, karena siswa akan sering menemui benda-benda atau peristiwa serupa dalam kehidupannya sehari-hari.

5. Media lingkungan memberikan pengalaman langsung kepada siswa. Dengan media lingkungan, siswa dapat berinteraksi secara langsung dengan benda, lokasi atau peristiwa sesungguhnya secara alamiah.
6. Lebih komunikatif, sebab benda dan peristiwa yang ada di lingkungan siswa biasanya mudah dicerna oleh siswa, dibandingkan dengan media yang dikemas (didesain) (<http://ekohs.wordpress.com>, diunduh tanggal 11 September 2011).

Dengan memahami berbagai keuntungan tersebut, seharusnya kita dapat tergugah untuk memanfaatkan semaksimal mungkin lingkungan di sekitar kita untuk menunjang kegiatan pembelajaran kita. Lingkungan kita menyimpan berbagai jenis sumber dan media belajar yang hampir tak terbatas. Lingkungan dapat kita manfaatkan sebagai sumber belajar untuk berbagai mata pelajaran. Kita tinggal memilihnya berdasarkan prinsip-prinsip atau kriteria pemilihan media dan menyesuaikannya dengan tujuan, karakteristik siswa dan topik pelajaran yang akan kita ajarkan.

Media-media yang terdapat di lingkungan sekitar, ada yang berupa benda-benda atau peristiwa yang langsung dapat kita pergunakan sebagai sumber belajar. Selain itu, ada pula benda-benda tertentu yang harus kita buat terlebih dulu sebelum dapat kita pergunakan dalam pembelajaran. Media yang perlu kita buat itu biasanya berupa alat peraga sederhana dengan menggunakan bahan-bahan yang terdapat di lingkungan kita. Jika kita harus membuat media belajar semacam itu, maka ada beberapa prinsip pembuatan yang perlu kita perhatikan, yaitu:

1. Media yang dibuat harus sesuai dengan tujuan dan fungsi penggunaannya.

2. Dapat membantu memberikan pemahaman terhadap suatu konsep tertentu, terutama konsep yang abstrak.
3. Dapat mendorong kreatifitas siswa, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bereksperimen dan bereksplorasi (menemukan sendiri)
4. Media yang dibuat harus mempertimbangkan faktor keamanan, tidak mengandung unsur yang membahayakan siswa.
5. Usahakan memenuhi unsur kebenaran substansial dan kemenarikan
6. Media belajar hendaknya mudah dipergunakan baik oleh guru maupun siswa
7. Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat hendaknya dipilih agar mudah diperoleh di lingkungan sekitar dengan biaya yang relatif murah
8. Jenis media yang dibuat harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan sasaran didik (<http://ekohs.wordpress.com>. diunduh tanggal 11 September 2011).

2.1.5 Hakikat Belajar Keterampilan Gerak

Pendidikan jasmani mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Dalam aplikasinya, gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk latihan-latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih.

Belajar adalah kecenderungan perubahan tingkah laku yang relatif permanen yang merupakan hasil dari berbuat yang berulang-ulang. Menurut Singer (1980:9) dinyatakan bahwa *ö*belajar adalah perubahan yang relatif stabil pada perilaku yang merupakan hasil dari latihan atau pengalaman^ö. Gagne

(1985:12) berpendapat bahwa perubahan perilaku sebagai hasil belajar dapat dibedakan atas lima kategori yaitu : keterampilan intelektual, informasi verbal, kognitif, sikap dan keterampilan motorik. Lebih lanjut dikemukakan bahwa keterampilan intelektual maksudnya adalah suatu kemampuan yang membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga ia dapat mengklasifikasi, mengidentifikasi, mendemonstrasikan, serta dapat menggeneralisasikan suatu gejala. Strategi kognitif adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Yang dimaksud dengan informasi verbal adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan bahasa lisan maupun tulisan dalam mengungkapkan suatu masalah; sikap maksudnya adalah suatu kecenderungan dalam menerima dan menolak suatu objek, misalnya sikap seseorang terhadap olahraga akan menjadi lebih positif atau lebih negatif setelah orang tersebut belajar keterampilan olahraga. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerakan secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar.

Menurut Romizoowski (1981) hasil belajar seseorang dapat juga dibedakan menjadi dua bentuk yaitu pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan berkenaan dengan informasi yang tersimpan dalam otak setelah mereka mengalami proses belajar, dan tingkat penguasaan suatu pengetahuan yang dicapai dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Keterampilan berkenaan dengan tindakan seseorang, baik tindakan intelek maupun tindakan fisik, dalam mencapai suatu

tujuan sebagai akibat dari proses belajar. Keterampilan dibagi menjadi empat jenis yaitu keterampilan kognitif, keterampilan reaktif, keterampilan motorik dan keterampilan interaktif. Keterampilan reaktif berkenaan dengan tingkah laku seseorang dalam menghadapi sesuatu, sedang keterampilan interaktif berkenaan dengan tingkah laku seseorang dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu situasi.

Unsur kelelahan yang sering muncul dalam kegiatan latihan merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat keterampilan gerak, akibat lambatnya pemulihan terhadap otot yang melakukan kegiatan. Di samping faktor strategi mengajar seperti strategi yang digunakan tanpa melihat karakteristik siswa, dapat menjadi gangguan dalam penguasaan keterampilan gerak yang telah dicapai.

Proses terbentuknya keterampilan gerak tidak terjadi secara otomatis atau secara mendadak, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerak yang dilakukan. Oleh karena itu keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Jadi belajar keterampilan gerak merupakan kegiatan belajar yang berlangsung melalui respon fisik yang dapat diamati secara langsung. Pengembangan suatu keterampilan gerak sampai ke tingkat gerak yang otomatis, merupakan suatu proses yang panjang.

Dengan pola gerak dasar yang berbeda, maka belajar keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga akan berbeda, tergantung kepada kekhususan

keterampilan gerak yang dibutuhkan.

2.1.6 Hakikat Strategi Mengajar

Pengajaran memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku melalui hubungan timbal balik atau interaksi antara guru dan siswa. Hubungan ini merupakan hasil dari persiapan dan penyajian pelajaran dalam situasi lingkungan yang diciptakan secara sengaja. Pengajaran dapat dikatakan baik dan efektif, apabila faktor-faktor pendukung belajar dapat diintegrasikan ke dalam rangkaian yang saling tergantung secara serentak dan dalam rangkaian yang berurutan. Untuk memadukan faktor-faktor pendukung tersebut, diperlukan adanya suatu cara mengajar atau strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditentukan.

Konsep strategi mengajar mencakup aspek yang cukup luas, oleh sebab itu wajarlah kalau dijumpai berbagai batasan strategi mengajar yang dikemukakan para ahli. Strategi menurut Winarno Surakhmad (1980:223) adalah sesuatu cara yang sistematis dengan prosedur dan proses tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian strategi juga merupakan sebuah rancangan untuk dapat menggambarkan suatu cara yang akan dilakukan seseorang pada situasi dan kondisi tertentu.

Mengajar menurut Raka Joni (1983:3) adalah sesuatu usaha guru untuk menciptakan kondisi-kondisi atau mengatur lingkungan sedemikian rupa agar terjadi interaksi antara murid dengan lingkungannya sehingga tercapai tujuan pelajaran yang telah ditentukan. Menurut Winarno Surakhmad (1980:45) mengajar adalah suatu aspek pendidikan yang dilandasi pada interaksi dua pihak yaitu guru dan siswa yang menghasilkan suatu derajat pengembangan diri dalam

belajar.

Strategi mengajar adalah teknik atau prosedur yang dipakai antara guru dan siswa dalam kegiatan instruksional untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Tujuan strategi mengajar adalah menciptakan suatu bentuk pengajaran dengan kondisi tertentu untuk membantu proses belajar, yaitu tercapainya tujuan pengajaran secara efektif dan efisien. Dengan demikian strategi mengajar merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan belajar mengajar.

Dalam proses belajar mengajar guru memiliki kebebasan untuk memilih atau menentukan strategi mengajar yang akan dipakai atau diterapkan. Kebebasan ini erat kaitannya dengan pembentukan pertalian yang logis antara tujuan mengajar, strategi mengajar, dan proses belajar mengajar yang efektif. Mengenai efektivitas kegiatan belajar mengajar itu tergantung pada strategi yang diterapkan dan karakteristik dari pengalaman siswa dengan bahan-bahan yang disajikan.

Nasution (1996:28) mengemukakan bahwa "Belajar mengajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan guru dan siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Semakin jelas tujuan itu, semakin besar pula kemungkinan ditemukannya strategi mengajar yang serasi. Pada proses belajar mengajar guru harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi mengajar yang paling serasi, yang akan dipakai atau diterapkan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Pada hematnya strategi mengajar yang lebih bermutu, yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa serta waktu belajar yang lebih banyak akan dapat mencapai keberhasilan penuh dalam tiap bidang studi.

2.1.7 Kid's atletik

Kidø atletik adalah olahraga atletik yang dilakukan oleh anak-anak usia sekolah dasar (Margono, 1992: 2). Kidø atletik meliputi sprint gawang, lompat jauh dari berdiri, lempar lembing anak serta sprint gawang dan slalom.

2.1.7.1 Sprint / Gawang

Deskripsi : Estafet bolak balik dengan kombinasi sprint dan gawang.

Nama Lomba : "Kangø Escape"

Prosedur:

1. Dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak.
2. Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain di sisi seberangnya.
3. Peserta pertama start dari start berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang.
4. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan di belakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang.
5. Pelari kedua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga.
6. Pelari ketiga lari tanpa gawang dan memberikan ke pelari empat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang. Dengan demikian pelari ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktunya.
7. Gelang estafet dibawa dengan tangan kiri dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima dengan tangan kanan.

Penilaian:

1. Ranking dilakukan berdasarkan waktu.

2. Tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari di atas.
3. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim dan ketersediaan panitia.

Peralatan :

Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut:

1. 1 stopwatch
2. 1 kartu event/pos
3. 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang)
4. 2 tanda/tongkat
5. 1 gelang estafet

2.1.7.2 Lompat Jauh dari berdiri

Deskripsi : Lompat dengan dua kaki ke depan dari posisi squat

Nama Lomba : Loncat Katakö

Prosedur :

1. Dari garis start seorang peserta melakukan loncat katakö tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki.
2. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis start (tumit).
3. Bila peserta jauh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start.
4. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya.
5. Lomba diselesaikan setelah anggota regu terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya. Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil

terbaik yang digunakan.

Penilaian.

1. Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya.
2. Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.

Peralatan :

Setiap tim memerlukan peralatan sebagai berikut:

1. 1 meteran
2. Alat penanda
3. 1 kartu lomba

2.1.7.3 Lempar Lembing Anak

Diskripsi : Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak

Nama lomba : Lempar Turbo

Prosedur :

1. Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter
2. Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke arah lemparan dengan dibatasi garis lempar.
3. Setiap peserta melakukan dua lemparan.
4. Demi keamanan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan.
5. Sangat terlarang melempar balik lembing ke arah batas garis lemparan.

Penilaian :

Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah

garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh di antara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim.

Peralatan :

1. 2 lembing anak (Lembing Turbo)
2. Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran.
3. Kartu lomba

2.1.7.4 Sprint, Gawang dan Slalom

Diskripsi : Estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom

Nama Lomba : Formula 10

Prosedur :

1. Keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang, dan slalom
2. Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan.
3. Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras.
4. Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya.
5. Sekali star dapat dilakukan sampai enam tim bersama-sama.

Penilaian :

1. Rangking dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat setiap tim.
2. Demikian juga dengan grup-grup selanjutnya, sesuai dengan rangking waktu.

Peralatan :

1. 9 gawang

2. 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
3. 3 busa/matras
4. Sekitar 30 kerucut/tanda
5. 1 stopwatch
6. 1 kartu lomba

2.1.8 Motivasi Belajar

2.1.8.1 Pengertian Motivasi Belajar

Menurut Ngalim Purwanto (1999:61) motivasi atau dorongan adalah suatu pernyataan yang kompleks di dalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan atau perangsang. Sedang motivasi belajar menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999:80) adalah kekuatan mental yang menjadi penggerak belajar, kekuatan mental itu dapat berupa keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita. Kekuatan-kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu pada dasarnya dirangsang oleh adanya beberapa macam kebutuhan dan atau keinginan yang hendak dipenuhinya.

Bambang Suharmantri (1998:37) mendefinisikan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Selanjutnya Oemar Hamalik (2002:173) mendefinisikan motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Sementara itu, menurut Sardiman (2001:71) motif adalah daya dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu, atau keadaan seseorang atau organisme yang menyebabkan kesiapannya untuk memulai

serangkaian tingkah laku atau perbuatan. Sedangkan motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan atau tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan, atau keadaan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian apabila dalam kegiatan belajar mengajar seorang siswa tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya atau singkatnya perlu diberikan motivasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan itu dalam mencapai tujuan.

2.1.8.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Kaitannya dengan motivasi belajar tersebut, guru dituntut mampu membangkitkan motivasi anak didiknya sehingga mereka mau untuk melakukan belajar. Motivasi dapat timbul dari dalam diri individu dan dapat pula timbul akibat pengaruh dari luar dirinya. Kedua faktor tersebut dikenal dengan faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya motivasi belajar. Hal ini akan diuraikan sebagai berikut.

1. Motivasi Intrinsik

Menurut Nasution (1996: 80) motivasi intrinsik adalah keinginan pada diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang terkandung di dalam kegiatan belajar dengan tujuan menambah pengetahuan.

Jadi, motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas kemauan sendiri. Misalnya anak mau belajar karena ingin memperoleh ilmu pengetahuan dan ingin menjadi orang berguna bagi nusa, bangsa, dan negara. Oleh karena itu, anak akan rajin belajar tanpa ada suruhan dari orang lain.

2. Motivasi Ekstrinsik

Selanjutnya menurut Nasution (1996:80) motivasi ekstrinsik adalah suatu keinginan seseorang untuk mendapatkan penghargaan yang didorong faktor dari luar dengan tujuan di luar perbuatannya.

Jadi, motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan dari orang lain, sehingga dengan kondisi yang demikian akhirnya ia mau melakukan sesuatu atau belajar. Misalnya anak mau belajar karena ia disuruh orang tuanya agar mendapat peringkat pertama di kelasnya.

Menurut Sardiman (2001:81) adanya motivasi belajar yang ditunjukkan oleh para siswa pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar dapat dilihat dalam beberapa perilaku diantaranya :

1. Tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru
2. Ulet dalam menghadapi kesulitan dan tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin.
3. Menunjukkan minat terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru.
4. Lebih suka bekerja mandiri, artinya percaya pada kemampuan sendiri tanpa menggantungkan dari orang lain.

5. Merasa bosan dengan tugas-tugas yang rutin, karena merasa tugas-tugas yang berulang-ulang kurang kreatif.
6. Dapat mempertahankan pendapatnya.
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Kebanyakan pengajar menginginkan siswanya mempunyai motivasi intrinsik, tetapi pada kenyataannya tidak demikian. Oleh karena itu, guru harus mampu membangkitkan motivasi jenis lain pada diri siswa yaitu dengan memberikan motivasi ekstrinsik. Dengan memberikan motivasi ekstrinsik, diharapkan siswa akan lebih giat dalam belajarnya sehingga prestasi belajarnya akan meningkat.

Banyak cara yang dilakukan oleh guru dalam menimbulkan motivasi ekstrinsik dalam diri siswanya. Dengan cara memberikan hadiah, pujian, penghargaan, hukuman, pemberitahuan tentang kemajuan belajar dan persaingan. Atau dapat juga dengan memberikan tugas-tugas kegiatan yang dapat merangsang minat dan ingin tahu siswa untuk mempelajari materi pelajaran yang lebih dalam melalui eksperimen maupun pengamatan langsung di lapangan dapat dikatakan bahwa cara itu disebut sebagai motivasi tugas.

Selanjutnya menurut Oemar Hamalik (2002:174) dalam motivasi ada tiga unsur yang saling berkaitan, yaitu :

1. Motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi. Perubahan-perubahan dalam motivasi timbul dari perubahan-perubahan tertentu di dalam sistem neurofisiologis dalam organisme manusia.

2. Motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan (*affective arousal*) merupakan ketegangan psikologis, dan merupakan suasana emosi. Suasana emosi ini menimbulkan kelakuan yang bermotif.
3. Motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Pribadi yang bermotivasi mengadakan respons-respons yang tertuju ke arah suatu tujuan. Respons-respons itu berfungsi mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh perubahan energi dalam dirinya.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999:80) seorang siswa yang belajar karena didorong oleh kekuatan mental yang berupa keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita dapat menggerakkan dan mengarahkan perilaku siswa tersebut. Dalam proses belajar mengajar motivasi berperan sangat penting, fungsi motivasi antara lain adalah :

1. Mendorong siswa untuk berbuat, jadi sebagai penggerak motor dari setiap kegiatan yang dilakukan.
2. Menentukan arah perbuatan, yaitu tujuan yang hendak dicapai
3. Mendorong usaha dan pencapaian belajar
4. Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan sehingga dapat mencapai tujuan dan menyisihkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. (Nasution, 1986:79)

Upaya pembelajaran guru di sekolah tidak terlepas dari kegiatan luar sekolah. Guru dituntut bisa menyelenggarakan tertib belajar di sekolah, membina disiplin dalam belajar serta membina tertib lingkungan sekolah. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999:101 ó 107) ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa diantaranya adalah :

1. Dengan mengoptimalkan penerapan prinsip belajar siswa.

Dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa ini guru berhadapan dengan siswa untuk mengajarkan bahan pelajaran yang dipersyaratkan, yaitu a) guru telah mempelajari bahan pelajaran; b) guru telah memahami bagian-bagian yang mudah, sedang dan sukar; c) guru telah menguasai cara-cara mempelajari bahan; d) guru telah mempelajari sifat bahan pelajaran.

2. Dengan mengoptimalkan dinamisasi belajar dan pembelajaran

Dalam upaya meningkatkan motivasi belajar ini dapat dilakukan dengan mengoptimalkan unsur-unsur dinamis yang ada dalam diri siswa, yaitu dengan a) memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkap hambatan belajar yang dialaminya; b) memelihara minat, kemauan dan semangat belajarnya sehingga terwujud tindak belajar; c) meminta kesempatan kepada orang tua agar memberi kesempatan kepada siswa untuk beraktualisasi dalam belajar; d) memanfaatkan unsur-unsur lingkungan yang mendorong belajar misalnya surat kabar, tayangan televisi yang mengganggu perhatian belajar agar dicegah; e) menggunakan waktu secara tertib; f) merangsang siswa dengan penguatan memberi rasa percaya diri kepada siswa bahwa segala hambatan pasti dapat diatasi.

3. Dengan mengoptimalkan pemanfaatan pengalaman dan kemampuan siswa.

Dalam upaya ini guru dapat menggunakan pengalaman belajar dan kemampuan siswa, yaitu a) memberi tugas kepada siswa untuk mencatat bahan pelajaran sebelumnya yang sukar dipahami; b) guru mempelajari hal-hal yang

sukar bagi siswa; c) memecahkan hal-hal yang sukar dengan mencari cara pemecahan; d) mengajarkan keberanian mengatasi kesukaran; e) mengajak siswa mengatasi kesukaran; f) memberi kesempatan kepada siswa yang mampu membantu rekan-rekannya untuk mengatasi kesukaran; g) memberi penguatan kepada siswa yang berhasil mengatasi kesukaran belajarnya sendiri dan h) menghargai pengalaman dan kemampuan siswa agar belajar secara mandiri.

4. Dengan mengembangkan cita-cita dan aspirasi belajar siswa

Dalam upaya ini guru dapat mengembangkan cara-cara mendidik antara lain : a) menciptakan suasana belajar yang menggembirakan; b) mengikutsertakan semua siswa untuk memelihara fasilitas belajar; c) mengajak serta siswa untuk membuat perlombaan unjuk belajar; d) mengajak serta orang tua siswa untuk melengkapi fasilitas belajar siswa; e) mengajarkan keberanian siswa untuk mencatat keinginan-keinginan yang ingin dicapai; f) bekerja sama dengan pihak lain seperti ulama, pramuka untuk mendidik dan mengembangkan cita-cita belajar siswa.

Guru juga bertanggung jawab untuk mencerdaskan anak didiknya, salah satu yang harus dimiliki oleh guru adalah keterampilan memberikan penguatan atau motivasi kepada siswa. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2000: 996106) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam memberikan penguatan diantaranya adalah:

1. Penggunaan di dalam kelas

Penggunaan pemberian penguatan di dalam kelas dapat dilakukan oleh guru dengan a) meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar; b)

memberi motivasi kepada siswa; c) mengubah tingkah laku siswa yang mengganggu belajar, serta meningkatkan cara belajar yang produktif; d) mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar; e) mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang berbeda.

2. Aplikasi

Dalam mengaplikasikan pemberian penguatan /motivasi kepada siswa guru harus yakin bahwa siswa akan menghargainya, pemberian tersebut dapat dilakukan pada waktu : a) siswa memperhatikan guru; b) siswa sedang belajar; c) siswa sedang menyelesaikan hasil kerja; d) siswa sudah menyelesaikan tugas dengan baik; e) siswa sedang memperbaiki tugas yang diberikan oleh guru; f) siswa sedang berperilaku tidak sesuai dengan materi pembelajaran dan g) siswa sedang menyelesaikan tugas secara mandiri.

3. Pola penguatan

Pola pemberian penguatan yang diberikan oleh guru sebaiknya memilih pola pemberian penguatan terhadap siswa sebagai individu dan sebagai bagian dari kelompok dalam kelas yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, kepentingan, tingkah laku serta kemampuan siswa itu sendiri.

4. Komponen pemberian penguatan

Dalam memberikan penguatan komponen-komponen yang perlu diperhatikan diantaranya adalah a) penguatan verbal; b) penguatan gestural; c) penguatan kegiatan; d) penguatan mendekati; e) penguatan sentuhan dan f) penguatan tanda.

5. Model penggunaan

Dalam memberikan penguatan guru juga harus memperhatikan model penguatan yang akan digunakan diantaranya a) penguatan seluruh kelompok; b) penguatan yang ditunda; c) penguatan parsial; d) penguatan perorangan.

6. Prinsip penggunaan

Dalam memberikan penguatan guru juga harus memperhatikan prinsip-prinsip yang akan digunakan, diantaranya a) pemberian penguatan hendaknya dalam suasana hangat dan antusias; b) hindari penggunaan penguatan yang negatif; c) pemberian penguatan hendaknya bervariasi untuk menghindari kebosanan; d) pemberian penguatan hendaknya bermakna bagi siswa.

2.2 Kerangka Berpikir

Modifikasi pembelajaran membekali siswa memperoleh pemahaman diri, wawasan, bertindak kreatif, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Bila motivasi belajar tersebut dapat ditimbulkan dari luar, dalam hal ini dari guru, maka guru dapat meningkatkan motivasi belajar dengan modifikasi pembelajaran *Kidø Atletik Nomor Formula 1* melalui pendekatan lingkungan perkebunan. Dengan demikian modifikasi pembelajaran *Kidø Atletik Nomor Formula 1* melalui pendekatan lingkungan perkebunan diduga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian pengembangan biasanya disebut penelitian berbasis pengembangan (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis. Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk, dan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah menghasilkan produk-produk yang langsung dapat digunakan oleh pengguna.

Menurut Borg dan Gall (1983) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang banyak digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran, yang pada dasarnya prosedur penelitian pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk dan, (2) menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut sebagai fungsi validasi.

Berkaitan dengan pengembangan produk salah satunya adalah menghasilkan produk model pembelajaran penjasorkes di sekolah, adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah awal ini dilakukan untuk analisis kebutuhan yang bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran yang dibuat memang dibutuhkan atau tidak.

2. Mengembangkan bentuk produk awal (dalam hal ini model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah). Berdasarkan analisis kebutuhan, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pembelajaran penjasorkes sesuai materi yang dikembangkan yang didasarkan pada kajian teori.
3. Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga (gunakan dosen yang relevan dengan materi yang diteliti atau bisa menggunakan salah satu pembimbing yang ekspert dibidangnya), dan dua orang ahli pembelajaran (gunakan guru penjasorkes yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup). Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya lakukan uji coba skala kecil (gunakan siswa dengan jumlah secukupnya sesuai kebutuhan materi), dengan menggunakan lembar evaluasi dan kuesioner dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis secara mendalam.
4. Lakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
5. Uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah direvisi atau hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
6. Revisi produk akhir, dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan (melalui pengamatan dan diperlukan instrumen baik pengamatan maupun melalui angket untuk siswa dan pengamat).
7. Hasil akhir model pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan skala besar.

3.1 Model Pengembangan

Model pengembangan yang akan dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran kidø atletik formula 1 melalui pendekatan lingkungan perkebunan.

3.2 Prosedur Pengembangan

3.2.1 Sikap Pertama :

3.2.1.1 Membentangkan tiga tambang yang terbuat dari karet gelang masing-masing tambang karet diikatkan pada dua pohon albasia dengan ketinggian ± 50 cm

3.2.1.2 Jarak antara tambang karet yang satu dengan yang lainnya ± 3 m

3.2.1.3 Beri tanda dengan menggunakan bendera kecil pada 5 pohon albasia yang letaknya berderet

3.2.1.4 Jarak antara bendera yang satu dengan yang lainnya ± 3 m

3.2.2 Gerakannya

3.2.2.1 Anak membawa bola kecil berguling di rumput kemudian lari lurus kemudian lari zig-zag (slalom) melewati 5 pohon albasia yang diberi tanda bendera kecil

3.2.2.2 Kemudian lari lagi melompati tiga tambang karet yang dibentangkan pada dua pohon albasia

3.2.2.3 Kemudian finish dengan memberikan bola tersebut ke pelari kedua

Demikian bentuk permainan ini dimainkan oleh dua regu sehingga terjadi perlombaan.

3.3 Uji Coba Produk

3.3.1 Desain Ujicoba

3.3.1.1 Ujicoba Kelompok Kecil

Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di halaman sekolah.

3.3.1.2 Ujicoba Kelompok Besar

Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 40 anak. Ujicoba dilaksanakan di perkebunan.

3.3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang terlibat dalam uji coba model pengembangan adalah sebagai berikut:

3.3.2.1 Peneliti

3.3.2.2 Dua orang teman sejawat (guru penjasorkes)

3.3.2.3 Siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 40 anak.

3.4 Cetak Biru Produk

Pada umumnya masyarakat/anak-anak SD mengenal olahraga hanya sebatas permainan seperti sepak bola, bulu tangkis, mereka hanya tertarik itu-itu saja. Maka dari itu, saya berusaha mengenalkan atletik yang dimodifikasi dengan

harapan anak bisa menyukai olahraga atletik. Bentuk atletik yang dimodifikasi ini dibuat semacam permainan dengan tujuan lebih menarik (anak termotivasi).

3.5 Jenis Data

Jenis datanya merupakan data kuantitatif berupa data hasil tes kids atletik nomor formula 1.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan berlari anak tes kids atletik nomor formula 1.

3.7 Analisis Data

Untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis persentase perubahan, dan simpulan hasil penelitian.

Untuk menghitung persentase perubahan motivasi belajar yang diukur berdasarkan data hasil *baserate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008: 53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{Post\ rate - Base\ rate}{Base\ rate} \times 100\% = Percentage\ Change$$

Postrate = motivasi belajar sesudah *treatment*

Baserate = motivasi belajar sebelum *treatment*

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

Dalam pengambilan data penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 40 anak yang terdiri atas 19 siswa putra dan 21 siswa putri. Beberapa analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini adalah pembelajaran kidø atletik nomor formula 1. Hasil data dari tes tersebut diperoleh dari siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba I

4.1.1 Pertemuan I

Ujicoba I pertemuan I dilaksanakan pada hari Jumøat, 8 April 2011. Kegiatan ujicoba I dilaksanakan pada 10 siswa putra kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan ujicoba I dilaksanakan pembelajaran kidø atletik nomor formula 1.

Hasil belajar kidø atletik nomor formula 1 untuk tes kecepatan berlari putra siswa kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	2	20,00%
3	Baik	6	60,00%
2	Sedang	2	20,00%
1	Kurang	-	-
		$\hat{U} F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Pertemuan I sebagai berikut:

4.1.1.1 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 20,00%.

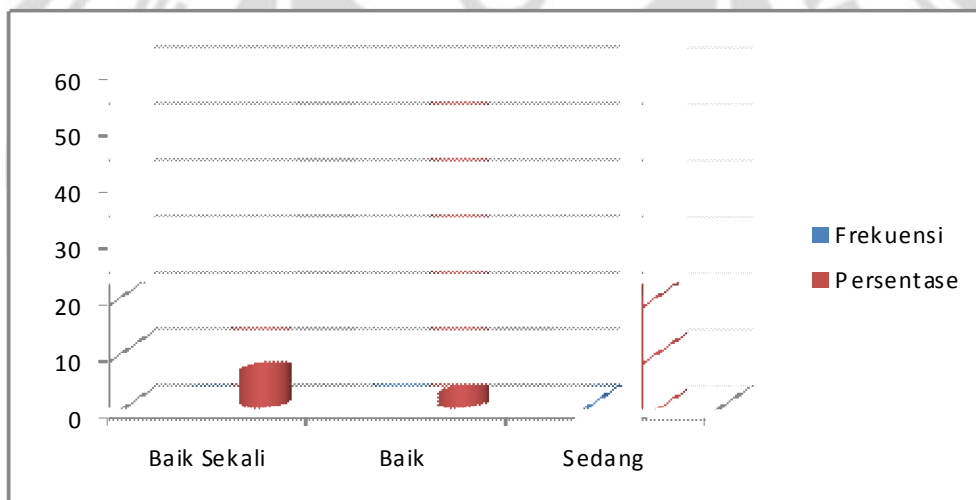
4.1.1.2 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 60,00%.

4.1.1.3 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 20,00%.

4.1.1.4 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



4.1.2 Pertemuan II

Ujicoba I pertemuan II dilaksanakan pada hari Jumøat, 15 April 2011. Kegiatan ujicoba I pertemuan II dilaksanakan pada 10 siswa putra kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pada pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kidø atletik nomor formula 1 Kecepatan Berlari Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	3	30,00%
3	Baik	7	70,00%
2	Sedang	-	-
1	Kurang	-	-
		$\hat{U} F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II sebagai berikut:

4.1.2.1 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 30,00%.

4.1.2.2 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 70,00%.

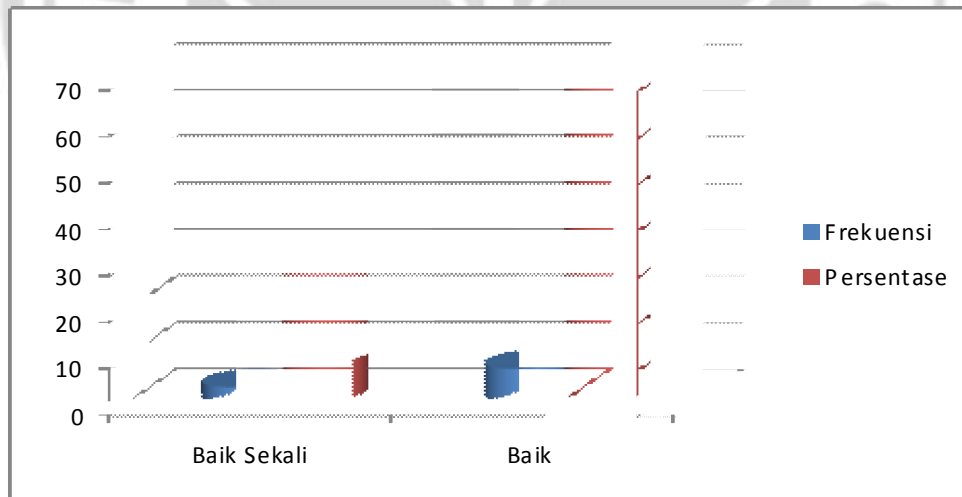
4.1.2.3 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten

Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.

4.1.2.4 Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 kecepatan berlari putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



4.2 Hasil Analisis Data Hasil Uji Coba I

Setelah dilaksanakan ujicoba I, teman sejawat memberikan masukan model pembelajaran kidø atletik nomor formula 1 di perkebunan ini sangat baik,

sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak dan layak untuk dilanjutkan pada ujicoba II.

4.3 Revisi Produk

Masukan dari teman sejawat pada pelaksanaan uji coba I adalah sebagai berikut:

- 4.3.1 Agar pada kegiatan pemanasan lebih bervariasi.
- 4.3.2 Waktu untuk pemanasan diperpanjang lagi, dimulai dari statis menuju ke dinamis.
- 4.3.3 Sebaiknya diselingi dengan pemanasan dalam bentuk permainan yang menunjang materi.

4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II

4.4.1 Pertemuan I

Pelaksanaan ujicoba II pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Juni 2011. Hasil penelitian kidø atletik nomor formula 1 siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

4.4.1.1 Kecepatan Berlari Putra

Hasil belajar kidø atletik nomor formula 1 untuk tes kecepatan berlari putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

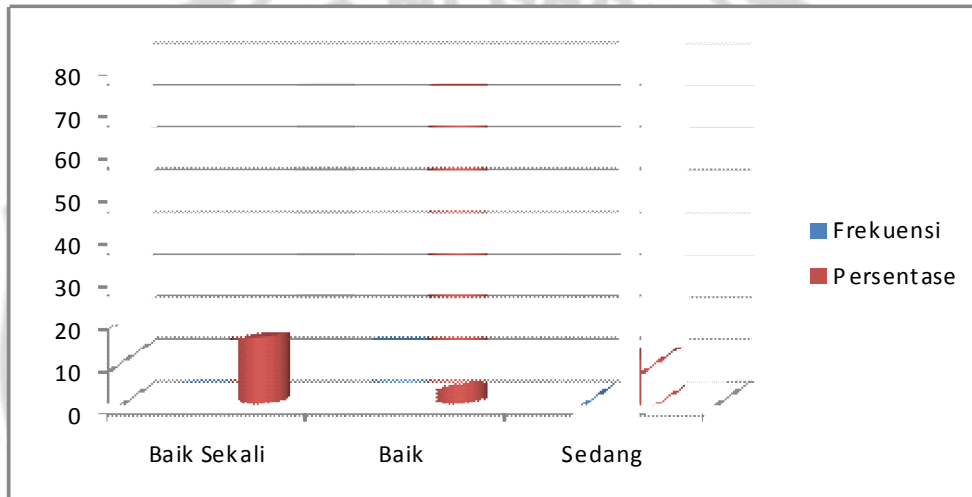
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	3	15,79%
3	Baik	14	73,68%
2	Sedang	2	10,53%
1	Kurang	-	-
		$\hat{U} F = 19$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I sebagai berikut:

1. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 15,79%.
2. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 73,68%.
3. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 10,53%.
4. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



4.4.1.2 Kecepatan Berlari Putri

Hasil belajar kidø atletik nomor formula 1 siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk tes kecepatan berlari putri pada ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

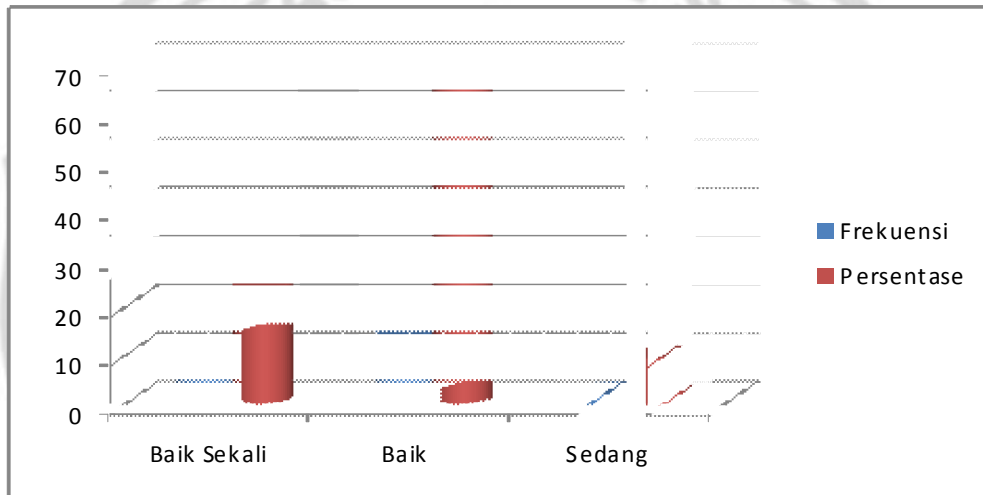
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	5	23,81%
3	Baik	14	66,67%
2	Sedang	2	9,52%
1	Kurang	-	-
		$\Sigma F = 21$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

1. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 23,81%.
2. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 66,67%.
3. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 9,52%.
4. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



4.4.2 Pertemuan II

Pelaksanaan ujicoba II pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Juni 2011. Hasil penelitian kidø atletik nomor formula 1 siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

4.4.2.1 Kecepatan Berlari Putra

Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra Siswa kelas V

SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pada ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Analisis Deskripsi Hasil Belajar Kidø atletik nomor formula 1 Kecepatan berlari Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	13	68,42%
3	Baik	6	31,58%
2	Sedang	-	-
1	Kurang	-	-
		∑ F = 19	100%

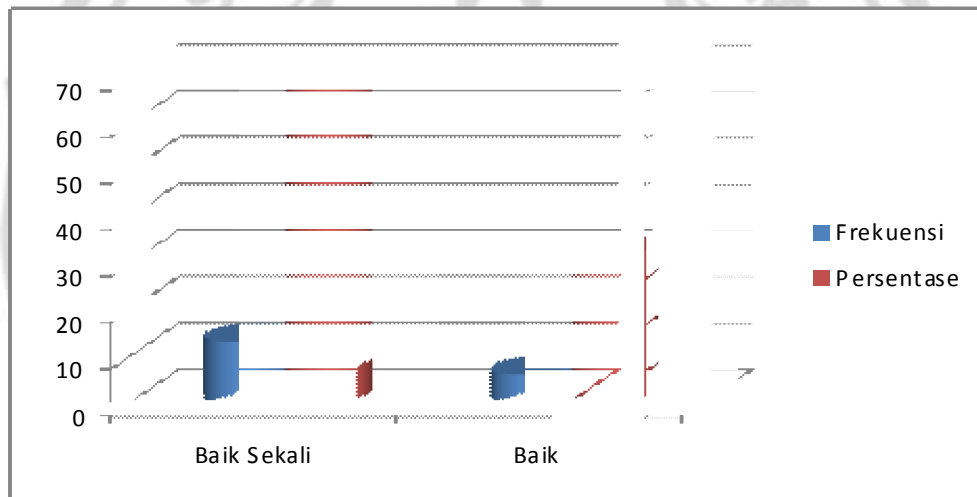
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II Pertemuan II sebagai berikut:

1. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 68,42%.
2. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 31,58%.
3. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 kecepatan berlari putra siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul

Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putra siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putra Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



4.4.2.2 Kecepatan Berlari Putri

Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pada ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Kecepatan Berlari Dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

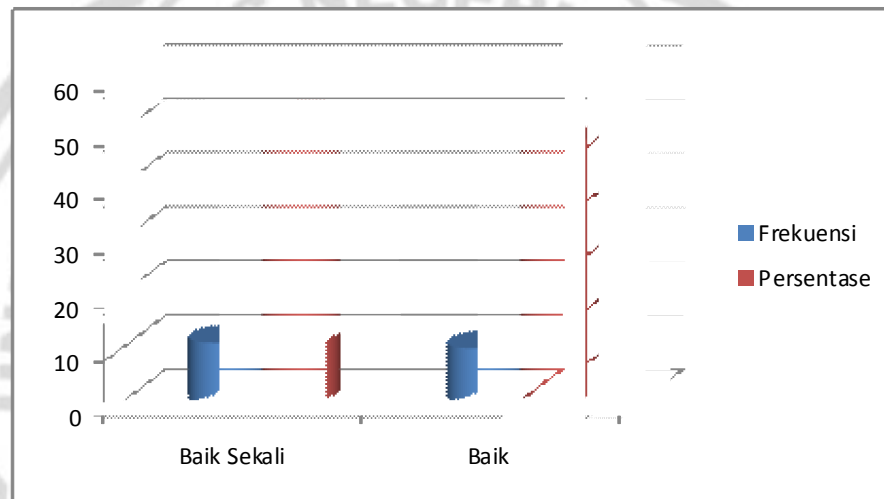
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	Baik Sekali	11	52,38%
3	Baik	10	47,62%
2	Sedang	-	-
1	Kurang	-	-
		$\hat{U} F = 21$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

1. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 52,38%.
2. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 47,62%.
3. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 putri siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Kecepatan Berlari dalam Kidø Atletik Nomor Formula 1 Putri Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II

Hasil belajar kecepatan berlari dalam kidø atletik nomor formula 1 di lingkungan perkebunan, siswa putra kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang untuk kategori "Baik Sekali" ada 13 anak atau sejumlah 68,42%, dan untuk kategori "Baik" ada 6 anak atau sejumlah 31,58% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 19 anak. Untuk siswa putri kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang untuk kategori "Baik Sekali" ada 11 anak atau sejumlah 52,38%, dan untuk kategori

öBaikö ada 10 anak atau sejumlah 47,62% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 21 anak.

4.6 Prototipe Produk

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemasang Tahun Pelajaran 2010/2011 memiliki kecepatan berlari yang baik sekali.

Kecepatan berlari sangat dipengaruhi tingkat kesegaran jasmani, sedangkan tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh beberapa unsur, yaitu : 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*), 3) Daya Tahan (*Endurance*), 4) Kecepatan (*Speed*), 5) Kelentukan (*Flexibility*), 6) Kelincahan (*Agility*), 7) Keseimbangan (*Balance*), 8) Koordinasi (*Coordination*), 9) Ketepatan (*Accuracy*), 10) Reaksi (*Reaction*).

Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1984: 10), kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat kesegaran jasmani tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor makanan, faktor

istirahat, faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dibutuhkan makanan dari gizi yang baik. Bagi tubuh makanan digunakan untuk membangun, memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak, memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja, dan memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh (Munirah dan Hadiyanto Wibowo, 1992: 31-32).

Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi empat sehat lima sempurna merupakan makanan yang tepat untuk pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap harinya. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut dimungkinkan tingkat kesegaran jasmani seseorang akan semakin baik.

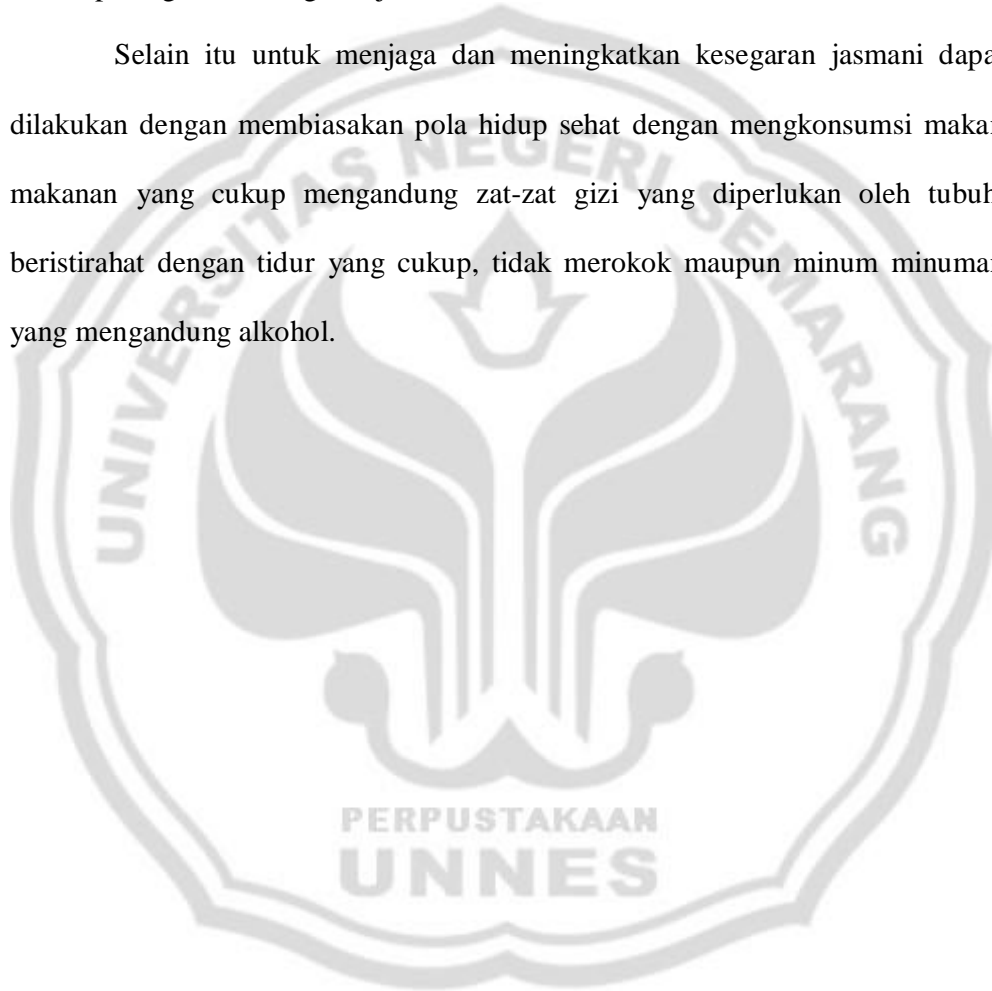
Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

Dengan beristirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Agar kepayahan dan kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal, maka diperlukan suatu istirahat. Dengan beristirahat maka tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang (Dirham, 1987: 29).

Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kesegaran jasmani seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat

diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur. Hal tersebut disampaikan Dangsina Moeloek (1984:12), yang menyatakan bahwa latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

Selain itu untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makan makanan yang cukup mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, beristirahat dengan tidur yang cukup, tidak merokok maupun minum minuman yang mengandung alkohol.



BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Berdasarkan kesimpulan tentang kidø atletik nomor formula 1 dan analisa statistik deskriptif presentase maka didapat hasil penelitian öKecepatan berlari anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran kidø atletik nomor formula 1 di lingkungan pantai pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011ö.

5.2 Saran Pemanfaatan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, hendaknya mengetahui teori tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, dan dapat memberikan tuntunan dalam mempraktekkan, membiasakan hidup sehat serta membiasakan sikap gerakan tubuh yang baik.
- 5.2.2 Bagi orang tua hendaknya mempertimbangkan pertumbuhan /perkembangan anaknya, sehingga dapat mengarahkan anak untuk memiliki keterampilan gerak tertentu khusus dalam bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Suharmantri. 1998. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Veteran Semarang.
- Borg and Gall dalam http://repository.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0808831_chapter3.pdf tanggal 23 8 2011 3.40.
- Dendy Sugono, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gagne, Robert M. 1985. *Essentials of Learning for Instruction*. Hinsdale, Illinois : Dryden Press.
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar dan Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Purwanto, Ngalm. 1998. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Margono, 1992. *Pedoman Kids Athletics (Perlombaan Atletik Untuk Anak SD)*, Yogyakarta: LPM IKIP Yogyakarta.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. 2009. *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Nasutions S. 1996. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Bandung : Penerbit : Jenmars.
- Romizowski, A.J. 1981. *Designing Instructional System*. New York : Kogan Page Michols Publishing.
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sardiman, A.M., 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning And Human Performance*. London : The Macmillan Company. Dikutip dari tesis Wismo.

- Soegito, dkk. 1992. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Syaiful Bahri Djamarah. 2000, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- T. Raka Joni. 1983. *Pendekatan Pembelajaran Acuan Konseptual Pengelolaan Kegiatan Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta : Depdikbud.
- Ulrich Jonath. 1987. *Atletik 1*. Jakarta : Rosda Jaya Putra. Dikutip dari skripsi Sukardi.
- Winarno Surakhmad. 1980. *Metode Pengajaran Nasional*, Bandung : Penerbit Jemmars.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.





*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



LAMPIRAN



JURUSAN PJKR

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 86458119
Fax. 86458119 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 1058/PP3.1.28/2010
Lamp. : -
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP : 19620425 198601 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina / IVa
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd
NIP : 19650821 199903 2 001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I / IIIb
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : TOHIR
NIM : 6102909076
Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Judul : MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN HUTAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI MAJALANGU 01 KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2010/2011

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

PERKEBUNAN.

Semarang, 5 November 2010
Ketua Jurusan/Kaprodi,



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



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 4728/HK.1.21/2010

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2010/2011

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal, 5 November 2010

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP : 19620425 198601 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I / IVb
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Anrotul Qoriah, M.Pd.
NIP : 19650821 199903 2 001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I / IIIb
Jabatan : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : TOHIR
NIM : 6102909076
Jurusan/Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Topik/Judul : MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK
DALAM PENJASORKES MELALUI
PENDEKATAN LINGKUNGAN ~~HUTAN~~ PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI MAJALANGU
01 KECAMATAN WATUKUMPUL

FORMUL

KABUPATEN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2010/2011 00

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Desember 2010



a.n. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Des. Saio Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal
FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-AKD-24



Nomor : 1991/H37.1.6/PL/2011
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala UPTD Dinas Dikpora
Kec. Watukumpul Kab. Pemalang

Dengan hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan
Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : TOHIR
NIM : 6102909076
Jur / Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
Judul : MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK FORMULA
1 DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN PERKEBUNAN PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 01 MAJALANGU KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 30 Maret 2011
Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,


UNNES Said Junaidi, M.Kes
Nip. 19690715 199403 1 001

Tembusan :
1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N 01 Majalangu Kec. Watukumpul Kab. Pemalang



KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN
KECAMATAN WATUKUMPUL

Watukumpul, 15 Juli 2011

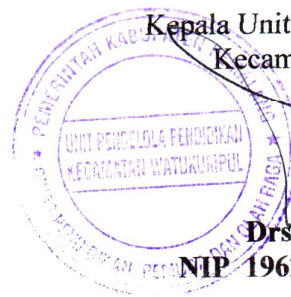
Nomor : 423.4 / 510 / 2011
Lampiran : - -
Perihal : **Ijin Penelitian**

Berdasarkan surat dari UNNES Nomor 1991/H.37.1.6/PL/2011 tanggal 30 Maret 2011 perihal pada pokok surat, Kepala Unit Pengelola Pendidikan Kecamatan Watukumpul memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : TOHIR
NIM : 6102909076
Unit Kerja : SDN 01 Majalangu
Tempat Penelitian : SDN 01 Majalangu

Demikian untuk dilaksanakan dan atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Kepala Unit Pengelola Pendidikan
Kecamatan Watukumpul



Drs. CIPTADI

NIP 19621218 198405 1 002

Tembusan :

1. Kepala SDN 01 Majalangu
2. Arsip



KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN WATUKUMPUL
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MAJALANGU

69

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800 / 64 / 2011

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Majalangu,
Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang menerangkan bahwa :

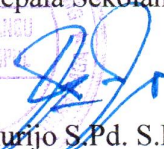
Nama : Tohir
NIM : 6102909076
Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Bahwa mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri
01 Majalangu Kec. Watukumpul Kabupaten Pemalang, pada tanggal 23 Mei sampai
dengan 17 Juni 2011 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “ *Model
Pembelajaran Kid’s Atletik Formula I Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan
Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Majalangu, Kecamatan
Watukumpul, Kabupaten Pemalang*”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya.



Majalangu, 16 Juli 2011
Kepala Sekolah


Kuriyo S.Pd. S.D.
NIP. 19600306 198201 1 004



**MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK FORMULA 1 DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERKEBUNAN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 01 MAJALANGU KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG**

DESAIN MODEL PEMBELAJARAN

Oleh

TOHIR

6102909076

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES)
2011**

DESAIN MODEL PEMBELAJARAN

MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK FORMULA 1 DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERKEBUNAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 01 MAJALANGU KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG

Standar kompetensi

1. Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi dasar

- 1.3. Menerapkan variasi gerak dasar ke dalam aktivitas atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

B. Konsep Model Pengembangan

Pembelajaran Kid's Atletik dalam penelitian ini adalah model pembelajaran Kid's Atletik dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan.

Adapun desain model pembelajarannya adalah sebagai berikut :

- c. Uji coba skala kecil

d. Uji coba skala besar

Uji coba skala besar dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010 / 2011 yang berjumlah 40 anak, dan dilaksanakan di perkebunan.

2. Pelaksanaan uji coba skala kecil

e. Kegiatan 1

Setelah melakukan pemanasan dengan permainan , anak dibariskan untuk mengikuti latihan guling depan dengan menggunakan rumput dan daun pisang kering sebagai alasnya.

Anak disuruh melakukan guling depan secara bergantian sampai anak bisa melakukan sendiri.



Gambar 1.

Guling depan dengan menggunakan daun pisang kering sebagai alasnya

f. Kegiatan 2

Siswa melakukan lari zig zag melewati pohon albazia sebagai batasannya dan dilakukan secara berulang ulang sampai anak paham.



Gambar 2.

Siswa melakukan lari zig zag

g. Kegiatan 3

Anak berlari sambil melompati tali yang dibentangkan pada pohon sebanyak 3 kali dilakukan secara bergantian sampai anak bisa melakukan dan paham.



Setelah anak melakukan latihan guling depan, lari zig zag dan lari melompati tali ,kemudian anak dibagi dalam 2 kelompok untuk melakukan rangkaian kegiatan yang disebut Formula 1. Yaitu guling depan, lari zig zag dan lari melompati tali dengan membawa bola kecil yang akan diserahkan pada teman yang akan mendapat giliran untuk melakukan kegiatan berikutnya.

B.Ketentuan Permainan

Berikut ini adalah ketentuan – ketentuan dalam melatih Kid's Artletik .
sebagai model pembelajaran penjasorkes. Adalah sebagai berikut :

3. Fasilitas dan peralatan

- c. Lokasi kegiatan yang digunakan adalah daerah perkebunan yang ada di sekitar SD Negeri 01 Majalangu
- d. Daun pisang kering sebagai alas dalam guling depan
Tali karet sebagai rintangan yang harus dilompati anak
Bola karti sebagai alat pengganti tongkat estafet.
StopWath dan peluit

4. Aturan permainan

- f. Setiap kelompok terdiri dari 5 anak
- g. Setiap anak harus melakukan guling depan , lari zig zag dan lari melompati tali secara bergantian.

- h. Setelah melakukan ketiga rangkaian tersebut, anak berikutnya siap untuk melakukan yang berikutnya setelah menerima bola dari teman yang sudah melakukan .
- i. Kelompok yang selesai terlebih dulu dalam melaksanakan tugas adalah sebagai pemenangnya.
- j. Permainan dipandu oleh guru , yang bertugas memimpin permainan.

.C. Prosedur pengembangan

Pengembangan model pembelajaran Kid's Atletik Formula 1 dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Majalangul, Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang harus mengikuti langkah – langkah yang sistematis , seperti :

7. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi ,termasuk obserfasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah ini dilakukan untuk analisis kebutuhan yang bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran yang dibuat memang dibutuhkan atau tidak.
8. Mengembangkan bentuk produk awal yaitu mengembangkan model pembelajaran skala kecil.
9. Evaluasai skala kecil direvisi oleh para ahli yaitu seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga dan dua orang guru penjasorkes . Hasil evaluasi

berdasarkan lembar evaluasi dan kuisioner siswa serta konsultasi ,
selanjutnya dianalisis secara mendalam.

10. Melaksanakan uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran skala kecil yang sudah direvisi.
 11. Revisi propduk akhir dilakukan berdsarkan evaluasidan analisis uji coba di lapangan.
 12. Hasil akhir model pembelajaran skala besar dijadikan hasil penelitian.
- D. Instrumen / Untuk validasi ahli (terlampir)
- E. Instrumen / alat evaluasi (trlampir)



LEMBAR PENILAIAN KID^{AS} ATLETIK FORMULA 1

UJICOB A I

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Dwi Indah Apriyanti		☒		
2.	Rikki Bagus			☒	
3.	Joko Kusnandar		☒		
4.	Adi Subekti				☒
5.	Hendriansyah			☒	
6.	Wulan Suci				☒
7.	Mei Wulandari			☒	
8.	Yulianti			☒	
9.	Yanti			☒	
10.	Zanubah Arifah			☒	
Jumlah			2	6	2

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 14.00 ó 14.99

Nilai 3 : 15.00 ó 15.99

Nilai 2 : 16.00 ó 16.99

Nilai 1 : 17.00 ó 17.99

Watukumpul,

(.....)
Penilai

LEMBAR PENILAIAN KID^{AS} ATLETIK FORMULA 1
UJICABA I

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Dwi Indah Apriyanti			ç	
2.	Rikki Bagus			ç	
3.	Joko Kusnandar			ç	
4.	Adi Subekti				ç
5.	Hendriansyah			ç	
6.	Wulan Suci				ç
7.	Mei Wulandari			ç	
8.	Yulianti			ç	
9.	Yanti				ç
10.	Zanubah Arifah			ç	
Jumlah				7	3

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 14.00 ó 14.99
 Nilai 3 : 15.00 ó 15.99
 Nilai 2 : 16.00 ó 16.99
 Nilai 1 : 17.00 ó 17.99

Watukumpul,

(.....)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRA
UJICOB A II

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Cahaya Alif Imam		ç		
2.	Khusnul Khuryono			ç	
3.	Panca Nurjaya				ç
4.	Slamet Saefudin			ç	
5.	Yusuf Maulana			ç	
6.	Sandi Irawan			ç	
7.	Aksal Rizka Ilyasa		ç		
8.	Eko Saefudin			ç	
9.	Eko Anggi Mahendra			ç	
10.	Gustian Gani P.			ç	
11.	Hendri Prasetyo			ç	
12.	Imam Budi P.			ç	
13.	Ibnu Sina P.			ç	
14.	Jun Triswanto			ç	
15.	Trisandi Budi P.			ç	
16.	Alan Maulana			ç	
17.	Kenjio Diki A.				ç
18.	Bagus Tyas Anggoro			ç	
19.	Maulana Hakim Algifari				ç
Jumlah			2	14	3

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 12.00 ó 12.99

Nilai 3 : 13.00 ó 13.99

Nilai 2 : 14.00 ó 14.99

Nilai 1 : 15.00 ó 15.99

Watukumpul,

(.....)

Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRI
UJICoba II

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lilis Al Komah		ç		
2.	Riyanti			ç	
3.	Rokhayati			ç	
4.	Aenul Mardiyah		ç		
5.	Ana Fiana			ç	
6.	Ani Budiarti			ç	
7.	Erlin Amelinda				ç
8.	Farda Amelia				ç
9.	Khikmatun Khasanah			ç	
10.	Khusnun Nada			ç	
11.	Aas Muasaroh				ç
12.	Meliyawati			ç	
13.	Meliana Kusumawati			ç	
14.	Fifi Mahfiroh				ç
15.	Neneng Purwatiningsih			ç	
16.	Putri Susilowati			ç	
17.	Windi Anggun Nurhikmah				ç
18.	Vina Riski Utami			ç	
19.	Lili Solikhatun			ç	
20.	Umi Atun Arifah			ç	
21.	Afiatun			ç	
Jumlah			2	14	5

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 14.00 ó 14.99
 Nilai 3 : 15.00 ó 15.99
 Nilai 2 : 16.00 ó 16.99
 Nilai 1 : 17.00 ó 17.99

Watukumpul,

(.....)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRA
UJICOB A II

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Cahaya Alif Imam				ç
2.	Khusnul Khuryono				ç
3.	Panca Nurjaya			ç	
4.	Slamet Saefudin				ç
5.	Yusuf Maulana				ç
6.	Sandi Irawan			ç	
7.	Aksal Rizka Ilyasa				ç
8.	Eko Saefudin				ç
9.	Eko Anggi Mahendra			ç	
10.	Gustian Gani P.				ç
11.	Hendri Prasetyo				ç
12.	Imam Budi P.			ç	
13.	Ibnu Sina P.				ç
14.	Jun Triswanto				ç
15.	Trisandi Budi P.			ç	
16.	Alan Maulana				ç
17.	Kenjio Diki A.			ç	
18.	Bagus Tyas Anggoro				ç
19.	Maulana Hakim Algifari				ç
Jumlah				6	13

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 12.00 ó 12.99
 Nilai 3 : 13.00 ó 13.99
 Nilai 2 : 14.00 ó 14.99
 Nilai 1 : 15.00 ó 15.99

Watukumpul,

(.....)

Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRI
UJICOB A II

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lilis Al Komah				ç
2.	Riyanti				ç
3.	Rokhayati			ç	
4.	Aenul Mardiyah				ç
5.	Ana Fiana			ç	
6.	Ani Budiarti				ç
7.	Erlin Amelinda			ç	
8.	Farda Amelia			ç	
9.	Khikmatun Khasanah			ç	
10.	Khusnun Nada				ç
11.	Aas Muasaroh			ç	
12.	Meliyawati				ç
13.	Meliana Kusumawati			ç	
14.	Fifi Mahfiroh			ç	
15.	Neneng Purwatiningsih				ç
16.	Putri Susilowati				ç
17.	Windi Anggun Nurhikmah			ç	
18.	Vina Riski Utami				ç
19.	Lili Solikhatun				ç
20.	Umi Atun Arifah				ç
21.	Afiatun			ç	
Jumlah				10	11

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 14.00 ó 14.99
 Nilai 3 : 15.00 ó 15.99
 Nilai 2 : 16.00 ó 16.99
 Nilai 1 : 17.00 ó 17.99

Watukumpul,

(.....)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN KID'S ATLETIK FORMULA 1
UJICoba I



Pertemuan I


Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Dwi Indah Apriyanti		√		
2.	Rikki Bagus			√	
3.	Joko Kusnandar		√		
4.	Adi Subekti				√
5.	Hendriansyah			√	
6.	Wulan Suci				√
7.	Mei Wulandari			√	
8.	Yulianti			√	
9.	Yanti			√	
10.	Zanubah Arifah			√	
Jumlah			2	6	2

Kriteria Penilaian:

Nilai 4 : 14.00 – 14.99
 Nilai 3 : 15.00 – 15.99
 Nilai 2 : 16.00 – 16.99
 Nilai 1 : 17.00 – 17.99

Watukumpul, 8 April 2011


 (KAMILIAH)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN KID'S ATLETIK FORMULA 1
UJICoba I

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Dwi Indah Apriyanti			√	
2.	Rikki Bagus			√	
3.	Joko Kusnandar			√	
4.	Adi Subekti				√
5.	Hendriansyah			√	
6.	Wulan Suci				√
7.	Mei Wulandari			√	
8.	Yulianti			√	
9.	Yanti				√
10.	Zanubah Arifah			√	
Jumlah				7	3

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : 14.00 – 14.99
 Nilai 3 : 15.00 – 15.99
 Nilai 2 : 16.00 – 16.99
 Nilai 1 : 17.00 – 17.99

Watukumpul, 15 April 2011


 (.....KAMILIN.....)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRI
UJICoba II



Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lilis Al Komah		√		
2.	Riyanti			√	
3.	Rokhayati			√	
4.	Aenul Mardiyah		√		
5.	Ana Fiana			√	
6.	Ani Budiarti			√	
7.	Erlin Amelinda				√
8.	Farda Amelia				√
9.	Khikmatun Khasanah			√	
10.	Khusnun Nada			√	
11.	Aas Muasaroh				√
12.	Meliyawati			√	
13.	Meliana Kusumawati			√	
14.	Fifi Mahfiroh			√	
15.	Neneng Purwatiningsih			√	
16.	Putri Susilowati			√	
17.	Windi Anggun Nurhikmah				√
18.	Vina Riski Utami			√	
19.	Lili Solikhatun			√	
20.	Umi Atun Arifah			√	
21.	Afiatun			√	
Jumlah			2	14	5

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : 14.00 – 14.99
 Nilai 3 : 15.00 – 15.99
 Nilai 2 : 16.00 – 16.99
 Nilai 1 : 17.00 – 17.99

Watukumpul, Jember, 1 Juni 2011



(KAMILIN.....)

Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRA
UJICOBA II



Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Cahaya Alif Imam		√		
2.	Khusnul Khuryono			√	
3.	Panca Nurjaya				√
4.	Slamet Saefudin			√	
5.	Yusuf Maulana			√	
6.	Sandi Irawan			√	
7.	Aksal Rizka Ilyasa		√		
8.	Eko Saefudin			√	
9.	Eko Anggi Mahendra			√	
10.	Gustian Gani P.			√	
11.	Hendri Prasetio			√	
12.	Imam Budi P.			√	
13.	Ibnu Sina P.			√	
14.	Jun Triswanto			√	
15.	Trisandi Budi P.			√	
16.	Alan Maulana			√	
17.	Kenjio Diki A.			√	√
18.	Bagus Tyas Anggoro			√	√
19.	Maulana Hakim Algifari				√
Jumlah			2	14	3

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : 12.00 – 12.99
 Nilai 3 : 13.00 – 13.99
 Nilai 2 : 14.00 – 14.99
 Nilai 1 : 15.00 – 15.99

Watukumpul, 1 Juni 2011


 (.....KAMILIN.....)
 Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRI
UJICOBA II

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lilis Al Komah				√
2.	Riyanti				√
3.	Rokhayati			√	
4.	Aenul Mardiyah				√
5.	Ana Fiana			√	
6.	Ani Budiarti				√
7.	Erlin Amelinda			√	
8.	Farda Amelia			√	
9.	Khikmatun Khasanah			√	
10.	Khusnun Nada				√
11.	Aas Muasaroh			√	
12.	Meliyawati			√	
13.	Meliana Kusumawati			√	
14.	Fifi Mahfiroh			√	
15.	Neneng Purwatiningsih				√
16.	Putri Susilowati				√
17.	Windi Anggun Nurhikmah			√	
18.	Vina Riski Utami				√
19.	Lili Solikhatun				√
20.	Umi Atun Arifah			√	
21.	Afiatun			√	
Jumlah				10	11

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : 14.00 – 14.99
- Nilai 3 : 15.00 – 15.99
- Nilai 2 : 16.00 – 16.99
- Nilai 1 : 17.00 – 17.99

Watukumpul, 15 Juni 2011


(KAMILIA)
Penilai

LEMBAR PENILAIAN FORMULA 1 PUTRA
UJICOBA II

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Cahaya Alif Imam				√
2.	Khusnul Khuryono				√
3.	Panca Nurjaya			√	√
4.	Slamet Saefudin				√
5.	Yusuf Maulana			√	√
6.	Sandi Irawan			√	√
7.	Aksal Rizka Ilyasa				√
8.	Eko Saefudin			√	√
9.	Eko Anggi Mahendra			√	√
10.	Gustian Gani P.				√
11.	Hendri Prasetio			√	√
12.	Imam Budi P.			√	√
13.	Ibnu Sina P.				√
14.	Jun Triswanto			√	√
15.	Trisandi Budi P.			√	√
16.	Alan Maulana			√	√
17.	Kenjio Diki A.			√	√
18.	Bagus Tyas Anggoro				√
19.	Maulana Hakim Algifari				√
Jumlah				6	13

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : 12.00 – 12.99
 Nilai 3 : 13.00 – 13.99
 Nilai 2 : 14.00 – 14.99
 Nilai 1 : 15.00 – 15.99

Watukumpul, 15 Juni 2011


 (... KAMILIA ...)
 Penilai

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

MODEL PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK FORMULA I DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERKEBUNAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MAJALANGU KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG

Sekolah	: SD Negeri 01 Majalangu
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas	: V (lima)
Semester	: II (dua)
Alokasi waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi :

7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- 7.1. Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran.

Indikator :

- 7.1.1 Melakukan gerakan guling kedepan diatas tumpukan rumput
- 7.1.2 Melakukan gerakan lari zig-zag diantara lima pohon albasia
- 7.1.3 Melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia

I. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan gerakan berguling kedepan diatas tumpukan rumput dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan gerakan lari zig-zag diantara lima pohon albasia dengan baik dan benar
- Siswa dapat melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia dengan baik dan benar

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Kid's atletik (formula I)

III. Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Tanya jawab

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

No.	Kegiatan	Waktu	Metode
1.	<p>Pendahuluan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi empat bersap • Guru mengecek kehadiran siswa • Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada gerakan inti 	10 Menit	Ceramah
2.	<p>Kegiatan Inti :</p> <p>A. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menginformasikan materi yang akan disampaikan secara singkat dan jelas (kid's atletik / I) • Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi • <i>Memberikan contoh-contoh gerakan latihan kid's atletik / formula I</i> • Membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan menugasi siswa untuk melakukan gerakan seperti yang diperagakan oleh guru. <p>B. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa nomor satu berguling kedepan diatas rumput pada titik start kemudian lari sejauh 25 meter untuk melakukan lari zig-zag melewati lima pohon albasia. Setelah melewati pohon yang terakhir siswa tersebut lari lagi sejauh 25 meter untuk melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia. Setelah melompati karet yang terakhir siswa tersebut lari lagi sejauh 25 meter untuk memasuki garis finish. Saat memasuki garis finish, siswa nomor satu bertepuk dengan siswa nomor dua, dan siswa nomor dua melakukan gerakan yang sama seperti siswa nomor satu. Demikian gerakan ini dilakukan sampai siswa yang menempati posisi paling akhir. • Jarak dari titik start sampai finish sejauh 75 meter dengan rintangan berguling diatas rumput, zig-zag melewati lima pohon albasia dan melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia 	15 Menit 90 Menit	Ceramah Tanya jawab Pemberian tugas Demonstrasi

	<p>C. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi tanggapan hasil praktek siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah diajarkan • Guru mengoreksi kesalahan gerak yang sering terjadi dan membetulkannya • Guru memberikan penghargaan pada siswa berupa pujian dan menghukum siswa yang gerakannya belum benar untuk bernyanyi 	10 Menit	Ceramah Tanya jawab
3.	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi pembelajaran 2. Tanya jawab tentang kesimpulan dan cakupan materi 3. Penilaian 4. Refleksi : Memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih giat dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes 	15 Menit	Ceramah Tanya jawab

V. Alat dan Sumber Belajar :

- Alat : Peluit, stop wacht, karet, tumpukan rumput .
- Sumber Bahan : Buku Penjasorkes Penerbit Erlangga.

VI. Evaluasi :

Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> • Berguling kedepan diatas rumput • Lari zig-zag melewati lima pohon albasia • Melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia 	Perbuatan	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berguling kedepan diatas tumpukan rumput • Lakukan gerakan lari zig-zag melewati lima pohon albasia • Lakukan gerakan melompati tiga karet yang ditambatkan pada pohon albasia

Mengetahui,
Kepala SD N 01 Majalangu



KURIJO, S. Pd
NIP. 19600306 198201 1 004



Majalangu,
Guru Penjaskesrek



TOHIR
NIM. 6102909076

FOTO UJI COBA I

PERKEBUNAN SEBAGAI SARANA PEMBELAJARAN KID'S ATLETIK



PEMANASAN

POHON SEBAGAI SARANA PERMAINAN YANG MENGARAH PADA
KEGIATAN INTI DAN SEKALIGUS UNTUK MENGENAL MEDAN



PEMANASAN DAN PENGUYLURAN DENGAN MEMANFAATKAN PEPOHONAN YANG ADA DI PERKEBUNAN



KEGIATAN INTI I

GULING DEPAN MEMANFAATKAN DAUN PISANG KERING SEBAGAI ALAS



KEGIATAN INTI I

MELAKUKAN LATIHAN GULING DEPAN DENGAN MEGGUNAKAN DAUN PISANG KERING SEBAGAI ALASNYA



FOTO UJI COBA TAHAP II

PERSENSI DILANJUTKAN PEMANASAN



LATIHAN INTI II

99

BERLARI DENGAN MEMANFAATKAN BATANG POHON SEBAGAI PEMBATAS



BERLARI SAMBIL MELOMPATI TALI YANG DIKATKAN PADA BATANG POHON



KEGIATAN INTI II

Lampiran 7 BERLARI ZIG ZAG DENGAN MEMANFAATKAN KAYU SEBAGAI PEMBATAS



KEGIATAN INTI III

BERLARI KEMUDIAN MELOMPATI RINTANGAN

