



**MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI
PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI PESAREAN 02
KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL
TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

ROHMAT SURURI
6102909034

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

SARI

Rohmat Sururi (2011). *Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2011*. Skripsi. Jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama: Dra. Henny Setyawati, M. Si. Pembimbing Pendamping: Agung Wahyudi, S. Pd, M. Pd.

Model pengembangan merupakan dasar untuk mengembangkan produk yang akan dihasilkan.

Permasalahan peneliti adalah apakah pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 dapat berjalan efektif. Adapun tujuan penelitian pengembangan adalah mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kec. Pagerbarang, Kab. Tegal yakni lari cepat di pematang persawahan. Spesifikasi Produk pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan siswa dapat meningkatkan kekuatan kaki, keterampilan gerak dasar lari, keseimbangan dalam berlari.

Penelitian berbasis pengembangan (research – based development) yang tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktik yang berorientasi pada produk. Dalam penelitian ini mengembangkan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan meliputi lari cepat mengambil bendera dan lari estafet membawa bola. Penelitian ini mengembangkan produk awal yang diujicobakan dalam skala kecil sejumlah 12 siswa kemudian dilakukan revisi produk untuk diujicobakan dalam skala besar (uji lapangan) dengan jumlah 32 siswa yang di bantu oleh satu orang ahli pendidikan jasmani dan olahraga dan 2 orang guru penjasorkes.

Berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil dari validasi ahli Penjasorkes menyatakan model pembelajaran lari cepat 81 % kategori baik, guru penjasorkes 1 menyatakan 94 % baik sekali dan guru penjasorkes 2 menyatakan 81 % baik. Model pembelajaran ini telah direvisi guna mencapai kesempurnaan model pembelajaran. Hasil lembar evaluasi pengamatan dari para ahli pendidikan jasmani dan olahraga menyatakan 100 % model pembelajaran layak untuk diujicobakan dalam skala besar atau uji lapangan. Uji coba skala besar dengan subjek 32 siswa dengan 5 orang guru penjasorkes sebagai pengamat, akhir dari hasil penelitian skala besar didapatkan persentase kemampuan siswa 95 % baik, 5 % cukup baik, persentase aspek kognitif siswa 62 % baik, aspek psikomotor 56 %, dan aspek afektif 80 % baik dari pengembangan model pembelajaran lari cepat yang dimodifikasi ke dalam permainan melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal

Hasil akhir dari penelitian pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, disimpulkan layak (bersyarat) digunakan sebagai salah satu alternative model pembelajaran Penjasorkes sekolah dasar. Sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut atau revisi ulang sesuai dengan hasil dari penelti yang kurang memenuhi target ranah penilaian penjasorkes. Dalam hal ini peneliti kurang memenuhi target aspek kognitif dan aspek psikomotorik. Dari dua aspek penilaian tersebut masih dalam kriteria cukup baik.

PERNYATAAN

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



Semarang, 2011

Yang Mengajukan

ROHMAT SURURI
NIM. 6102909034

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 25 Agustus 2011

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Uen Hartiawan, M. Pd.
NIP. 19530411 198303 1 001

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

Dewan Penguji

1. **Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.** (Penguji Utama)
NIP. 19641023 199002 1 001
2. **Dra. Henny Setyawati, M. Si.** (Penguji 1)
NIP. 19670610 199203 2 001
3. **Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd.** (Penguji 2)
NIP. 19770908 200501 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kesalahan dibutuhkan untuk meraih sukses. Kesalahan adalah bagian terpenting dalam proses belajar. Jangan pernah menghukum sebuah kesalahan, belajarliah darinya. “(Stephen R. Cove, 2005:5)

Persembahan

Dengan segala kerendahan hati ku persembahkan dan ku hadiahkan karya ini kepada orang-orang yang telah memberi arti dalam perjalanan hidupku.

*Untuk bapak dan ibu handa tercinta
Terimakasih untuk semangat dan kasihsayangnya hingga handa mengerti arti hidup
Engkau yang telah membimbing, mendidik, selalu memotivasi
serta memanjatkan do'nya kepadaku.*

Kakak-kakakku empat bersaudara yang tercinta.

Keluarga besar M. Bayu Mahardhika yang telah banyak membantu, serta selalu menemaniku.

PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moral maupun spiritual. Oleh karena itu penulis merasa sangat berhutang budi atas bantuan, bimbingan dan saran serta hal-hal lainnya dalam proses penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang paling dalam kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Henny Setyawati, M.Si. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Kepala SD Negeri Pesarean 02 yang telah memberi dorongan, semangat dan ijinnya sehingga dapat terlaksana penelitian ini
7. Teman seperjuangan di PKG, PGPJSD S1 atas segala dukungan dan bantuannya selama ini.
8. Teman-Teman Kelompok bimbingan skripsi yang telah ikut membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.
9. Keluarga penulis yang selalu memberi do'a dan dorongan semangat dalam penyelesaian kuliah dan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga kebaikan dan keikhlasan yang telah mereka perbuat menjadi amal saleh dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Amin. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin demi kesempurnaan penulisan skripsi ini yang penuh kesadaran atas kekurangan dan keterbatasan yang ada pada diri penulis. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,

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.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Pengembangan.....	8
1.4. Spesifikasi Produk.....	8
1.5. Pentingnya Pengembangan.....	9
1.6. Sumber Pemecahan Masalah.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Model Pembelajaran.....	11
2.1.2 Sejarah Atletik.....	18
2.1.3 Teknik Start.....	21
2.1.4 Teknik Lari.....	24
2.1.5 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran.....	24
2.1.6 Karakter Anak Kelas V.....	26
2.2 Kerangka Berpikir.....	28

BAB III. METODE PENGEMBANGAN	29
3.1 Model Pengembangan	29
3.2 Prosedur Pengembangan	31
3.3 Uji Coba Produk.....	32
3.3.1 Desain Uji Coba Produk	32
3.3.2 Subjek Uji Coba Produk	33
3.4 Cetak Biru Produk.....	33
3.5 Jenis Data	38
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	39
3.6.1 Instrumen Penelitian Pendahuluan.....	39
3.6.2 Instrumen Evaluasi Model Oleh Ahli	40
3.6.3 Instrumen Kuesioner Untuk Peserta Didik	40
3.6.4 Jenis Materi Penilaian Dalam Uji Coba.....	41
3.6.5 Jenis Sarana dan Prasarana Dalam Uji Coba	41
3.7 Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	43
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	43
4.1.1 Diskripsi Draf Produk Awal.....	43
4.1.2 Validasi Ahli	45
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil.....	46
4.3 Revisi Produk Awal (Uji Coba Skala Kecil).....	49
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Besar	51
4.4.1 Deskripsi Produk Ke dua	51
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Lapangan/ Skala Besar	53
4.5.1 Lembar Pengamatan Indikator	55
4.5.2 Kuesioner Angket Siswa.....	58
4.6 Prototipe Produk	63
BAB V KAJIAN DAN SARAN	64
5.1 Kajian Prototipe Produk.....	64
5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut ..	65
5.2.1 Saran Pemanfaatan	65

5.2.2 Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	68



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli..... 46
2. Tabel 2 Lembar Evaluasi Para Ahli 50
3. Tabel 3 Rekapitulasi Hasil Pengamatan..... 56
4. Tabel 4 Rekapitulasi Aspek Kognitif Siswa 59
5. Tabel 5 Rekapitulasi Aspek Psikomotorik Siswa 60
6. Tabel 6 Rekapitulasi Aspek Afektif Siswa 61



DAFTAR GAMBAR

Gambar

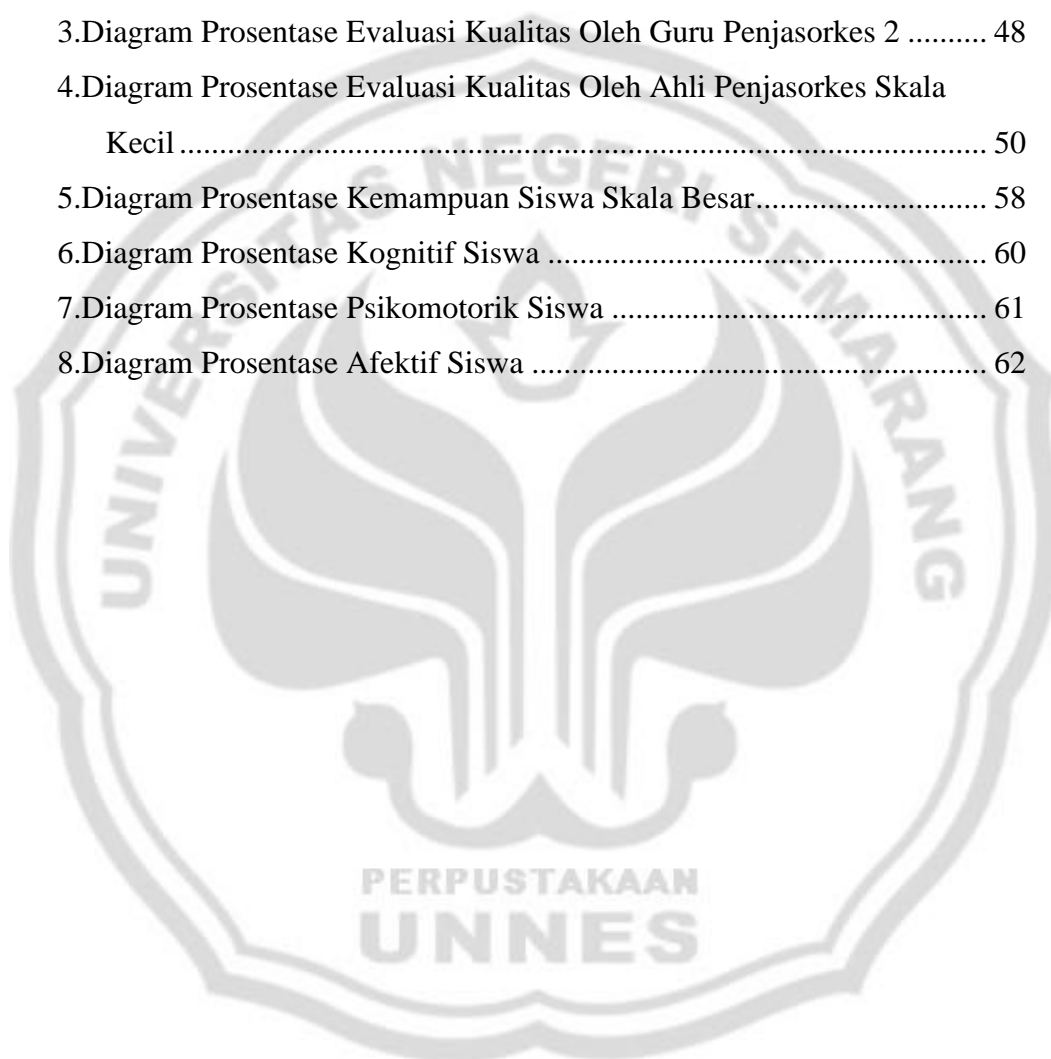
1. Arah Lintasan Lari Cepat mengambil Bendera..... 35
2. Arah Lintasan Lari Estafet Membawa Bola..... 37
3. Lari Cepat Mengambil Bendera..... 44
4. Arah Lintasan lari cepat Hasil Validasi 51
5. Lari Estafet Membawa Bola Hasil Validasi..... 53



DAFTAR DIAGRAM

Diagram

1.Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Ahli Penjasorkes.....	47
2.Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Guru Penjasorkes 1	47
3.Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Guru Penjasorkes 2	48
4.Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Ahli Penjasorkes Skala Kecil	50
5.Diagram Prosentase Kemampuan Siswa Skala Besar.....	58
6.Diagram Prosentase Kognitif Siswa	60
7.Diagram Prosentase Psikomotorik Siswa	61
8.Diagram Prosentase Afektif Siswa	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Usulan Pembimbing	68
2. Penetapan Dosen Pembimbing	69
3. Ijin Penelitian	71
4. Rekomendasi Penelitian	72
5. Bimbingan Penulisan Skripsi	73
6. Surat Keterangan mengadakan penelitian Uji Skala Kecil	75
7. Surat Keterangan mengadakan penelitian Uji Skala Besar	76
8. Lembar Evaluasi Untuk Para Ahli	77
9. Rekapitulasi Hasil Evaluasi Kualitas Pengembangan Oleh Para Ahli pada Produk Awal	78
10. Rekapitulasi Hasil Analisis Evaluasi Oleh Para Ahli Pada Produk Awal	79
11. Lembar Saran Untuk Perbaikan Model Pembelajaran	80
12. Lembar Komentar dan saran umum	81
13. Daftar Nama Siswa dalam Uji Skala Kecil	82
14. Hasil Evaluasi Pengamatan Dari Ahli Penjasorkes Pada Uji Coba Skala Kecil	83
15. Daftar Nama Siswa Dalam Uji Skala Besar	84
16. Pedoman Pengamatan	85
17. Lembar Pengamatan	86
18. Hasil Pengamatan Siswa pada Uji Coba Skala Besar	91
19. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Pada Uji Coba Skala Besar	92
20. Lembar Kuesioner Siswa	93
21. Hasil Kuesioner Siswa Pada Uji Coba Skala Besar	94
22. Rekapitulasi Hasil Analisis Kuesioner Siswa	96
23. Dokumentasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Paradigma baru mengenai pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, termasuk pembangunan moral-spiritual, pengembangan keterampilan fisik dan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani yang terpilih, terprogram dan terarah. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif.

Menurut Depdiknas (2001:8) pendidikan jasmani adalah merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretif), emosional, dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Atas dasar hal tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu.

Program pendidikan jasmani lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa, sebagai subyek didik, dan bukan sebagai obyek didik.

Pendidikan jasmani merupakan instrumen untuk membina siswa agar kelak mampu menjalani hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani di sekolah. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdodk-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Sejauh ini dalam pembelajaran penjas guru masih mengajar secara konvensional, monoton, tidak menarik dan membosankan. Pembelajaran aktif yang berpusat pada siswa sangat jarang dilakukan. Metode atau model pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjas terbatas pada ceramah, demonstrasi, dan penugasan sehingga kurang bervariasi. Siswa merasa bosan, jenuh, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjas. Guru

jarang mengaitkan materi pelajaran dengan masalah nyata kehidupan sehari-hari siswa. Pada umumnya memberikan materi sesuai dengan bahan pelajaran yang diperoleh dari buku-buku acuan, pengalaman yang diperoleh selama bertahun-tahun mengajar. Dalam pembelajaran penjas siswa diharapkan dapat belajar langsung terhadap lingkungan yang ada disekitarnya. Dengan mengetahui lingkungan diharapkan siswa mendapatkan pengalaman yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut.

Pembelajaran konvensional dimana proses belajar mengajar terfokus pada guru dan kurang terfokus pada siswa masih diterapkan sampai saat ini oleh guru penjas. Akibatnya kegiatan belajar mengajar lebih menekankan pada pengajaran daripada pembelajaran. Untuk itu pola pikir pengembangan model pembelajaran perlu diubah dari sekedar memahami konsep praktik dan prinsip keilmuan, siswa juga harus memiliki kemampuan untuk berbuat sesuatu dengan menggunakan konsep dan prinsip keilmuan yang telah dikuasai. Bagi siswa, untuk benar-benar mengerti dan dapat menerapkan ilmu pengetahuan, siswa harus bekerja untuk memecahkan masalah, menemukan sesuatu bagi dirinya sendiri dan bergulat dengan ide-idenya.

Tugas seorang guru dalam hal ini adalah membuat agar proses pembelajaran pada siswa berlangsung secara efektif dan bermakna. Untuk itu diperlukan sebuah pengembangan model pembelajaran yang lebih menarik yang membuat siswa merasa senang, aman, dan sesuai dengan tujuan pendidikan.

Dalam proses pembelajaran penjas, guru pendidikan jasmani di Kabupaten Tegal sering menghadapi berbagai kendala. Salah satunya adalah terbatasnya sarana dan prasarana. Namun sebagai guru penjas dituntut agar mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan berbagai variasi maupun model atau modifikasi pembelajaran dalam pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan sebagai sarana prasarana pembelajaran. Hal ini sesuai keadaan geografis sekolah di Kabupaten Tegal yang dominan berada di lingkungan persawahan. Untuk mencapai hal serupa bukanlah perkara mudah. Selain memerlukan kreatifitas yang tinggi, juga banyak permasalahan-permasalahan yang muncul di lapangan. Seperti masih banyak kalangan pendidik yang memiliki sumber daya manusia yang rendah dalam memberikan pembelajaran materi. Masih banyak guru penjas yang berijasah DII. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang akan pentingnya ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

SD Negeri Pesarean 02 adalah salah satu Sekolah Dasar di antara Sekolah – sekolah yang berada di Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. SD Negeri Pesarean 02 mempunyai tenaga ahli dengan jumlah pegawai 12 orang dan memiliki 206 siswa. SD Negeri Pesarean 02 berdiri di atas lahan seluas 2255 M² , dengan luas bangunan seluas 657 M², saat ini SD Negeri Pesarean 02 memiliki 6 ruang kelas, 1 ruang Kepala Sekolah, 1 ruang perpustakaan, 2 gudang, 1 rumah dinas yang sudah rusak, 1 ruang guru/kantor, 1 Ruang UKS, 1 Ruang Musholah, 2

KM/WC. Melihat banyaknya bangunan ruang yang berjajar bersamaan dengan taman sekolah yang berdiri di atas areal lahan seluas 2255 M², maka hanya sedikit lahan kosong yang dapat dipergunakan untuk pembelajaran Penjas maupun bermain siswa.

Berdasarkan pengalaman penulis yang mengajar di SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal selama 6 tahun berturut – turut, mengamati bahwa dalam pembelajaran penjas terutama dalam materi lari cepat, siswa masih kurang berminat, kurang tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran penjas. Hal ini dikarenakan Penulis dalam memberikan pembelajaran penjas dalam materi atletik lari cepat masih menggunakan model lama, disisi lain sarana prasarana yang dimiliki SD Negeri Pesarean 02 juga masih kurang, seperti halaman sekolah yang tidak luas, guna aktivitas pembelajaran penjas lari cepat maupun aktifitas bermain siswa. Halaman sekolah yang tidak rata, juga banyak batu-batu kerikil berserakan yang dapat membahayakan aktifitas siswa. Hal ini membuat siswa merasa bosan, jenuh, kurang bersemangat, kurang tertarik mengikuti pembelajaran penjas terutama pembelajaran lari cepat. Kurang mendukungnya faktor-faktor tersebut membuat kegiatan pembelajaran lari cepat tidak berjalan efektif.

Lari jarak pendek sering disebut juga lari cepat atau sprint. Lintasan yang digunakan berupa lintasan lurus. Lari cepat bagian dari atletik. Yudha M. Saputra berpendapat (2003:1) atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat.

Namun dalam pembelajaran penjas tingkat sekolah dasar peraturan perlu diubah atau dimodifikasi sehingga tidak sesuai dengan aturan standar yang baku. Dalam hal ini yang terpenting adalah siswa dapat melaksanakan gerak mengikuti kegiatan penjas serta mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang diperlukan sebagai landasan kokoh bagi nomor lari atau dapat juga sebagai dasar bagi cabang olahraga yang dipilih sebagai spesialisasinya nanti. Dalam pembelajaran lari cepat di SD Negeri Pesarean 02 prestasi siswa dari tahun ke tahun mengalami penurunan.

Nomor lari cepat (sprint) merupakan cabang yang digemari oleh siswa, disamping biaya yang dikeluarkan relatif murah juga tidak memerlukan tempat khusus untuk melakukannya. Guru dalam melaksanakan pembelajaran lari cepat dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan dilingkungan sekitar sekolah, dan guru dapat mengajar lari cepat dalam suasana yang lebih menarik sesuai karakteristik anak. Melalui pembelajaran lari cepat anak dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan model pembelajaran yang efektif, menarik, menyenangkan, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Penulis mengambil inisiatif penelitian pengembang model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 untuk menarik kembali perhatian siswa guna mengikuti proses pembelajaran lari cepat. Penulis mengembangkan model ini atas dasar berbagai pertimbangan, diantaranya keberadaan SD Negeri Pesarean 02 adalah tempat penulis mengajar. SD Negeri Pesarean 02 berada di lingkungan persawahan memanfaatkan lingkungan untuk dijadikan sebagai sarana prasarana yang efektif, efisien.

Penulis tertarik mengadakan penelitian pengembangan model pembelajaran pada siswa kelas V karena punya anggapan bahwa siswa usia 10 – 11 tahun adalah anak mulai tertarik dengan hal baru yang lebih menantang terhadap dirinya. Anak pada usia tersebut biasanya merasa suka berkompetisi sesama teman dalam memperoleh nilai di sekolahnya. Siswa lebih mudah dimotivasi untuk melakukan pembelajaran penjas dengan sungguh-sungguh agar efektivitas belajar dapat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan kaki, keterampilan gerak lari. Materi lari cepat (sprint) merupakan cabang yang digemari oleh siswa, disamping biaya yang dikeluarkan relatif murah juga tidak memerlukan tempat khusus untuk melakukannya dan siswa mendapat pengalaman langsung terhadap lingkungan. Dengan lingkungan diharapkan siswa mendapatkan pengalaman yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 dapat berjalan efektif.
- 2) Bagaimanakah ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian pengembangan ini adalah :

- 1) Mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal yakni lari cepat di pematang sawah.
- 2) Untuk mengetahui ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kec. Pagerbarang Kab. Tegal

1.4 Spesifikasi Produk

Bahwa untuk meningkatkan mutu kualitas pendidikan penjas di sekolah dasar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat memberikan pengalaman tersendiri yang menarik,

menyenangkan bagi siswa, dan dengan pengajaran secara ri'el terhadap lingkungan persawahan diharapkan siswa mendapatkan pengembangan pola pikir yang lebih nyata, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut. Melalui pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan siswa dapat meningkatkan kekuatan kaki, keterampilan gerak dasar lari, keseimbangan dalam berlari.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa selama ini pembelajaran penjas di sekolah dasar terutama dalam materi lari cepat siswa masih kurang berminat, kurang tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran penjas. Hal ini dikarenakan model pembelajaran yang dilakukan oleh guru masih monoton, tidak bervariasi atau memodifikasi model pembelajaran yang lebih menarik. Dengan mengembangkan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan siswa dapat antusias mengikuti pembelajaran penjas kembali secara aktif, efektif, dan diharapkan siswa mendapatkan pengalaman yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan sebagai solusi alternatif yang digunakan untuk memecahkan masalah dalam pembelajaran penjas di lingkungan Kabupaten Tegal yang masih banyak fasilitas sarana prasarana pembelajaran penjas kurang terpenuhi.

Hampir rata-rata letak sekolah di Kabupaten Tegal berada di daerah persawahan. Pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan ini dipilih karena lingkungan persawahan dapat digunakan sebagai sarana prasarana dalam pembelajaran penjas, disamping murah, efektif, dan efisien. Siswa diharapkan mendapat pengalaman langsung terhadap lingkungan. Dengan lingkungan persawahan diharapkan siswa mendapatkan pengalaman yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut.

Melalui pengembangan model pembelaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan diharapkan siswa dapat mengikuti pembelajaran penjas dengan senang, terampil, mengembangkan keterampilan gerak dasar lari yang terpendam dalam diri siswa serta dapat meningkatkan kekuatan kaki. Kesungguhan dan keaktifan siswa dalam mempelajari penjas akan meningkat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keaktifan dan kinerja siswa dalam pembelajaran penjas.

Kesadaran ruang ditujukan melalui suatu gerakan yang berkaitan dengan kemampuan bereaksi, selaras dengan rangsangan dan lingkungan sekitar. Kesadaran ruang terbentuk melalui pemahaman mengenai ruang di lingkungan sekitar seseorang dan kemampuannya untuk mengaktifkan gerak dalam ruang tersebut. (Yudha M. Saputro, 2003:28).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Model pembelajaran

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, “Developmentally Appropriate Practice “(DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas guru harus memperhatikan tingkat perkembangan siswa. Dan juga harus mampu mengakomodasikan setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong ke arah yang lebih baik.

Pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Model pembelajaran adalah suatu mode atau ragam pengajaran yang baru. Penulis beranggapan Model pembelajaran adalah kegiatan yang menghasilkan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah aktual, dalam hal ini, kegiatan pengembangan keterampilan gerak dasar lari. Berlari merupakan gerakan – gerakan yang selalu dilakukan oleh manusia. Sesuai dengan karakteristik Sekolah Dasar Negeri Pesarean 02 yang mempunyai lahan tidak begitu luas guna pembelajaran lari cepat, namun letak sekolah berdekatan atau berada dalam lingkungan persawahan maka pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.

Joyce, Bruce and Weil, Marsha, (1996). Mereka mendefinisikan model pembelajaran adalah proses pembelajaran sebagai pengorganisasian lingkungan yang dapat menggiring siswa berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar. Oleh karena setiap siswa adalah unik memiliki cara belajar yang beraneka ragam sesuai dengan perkembangan dan latar belajar sejarahnya.

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar dalam proses belajar mengajar. Secara garis besar lingkungan sekolah terbagi menjadi dua yaitu ; Lingkungan fisik dan Lingkungan sosial. Lingkungan fisik meliputi lingkungan di dalam sekolah, seperti : Gedung sekolah, Ruang kelas, Aula/ Laboratorium, lapangan, halaman dan lain-lain. Selain lingkungan yang berada di dalam sekolah, lingkungan yang di luar sekolah pun sangat mempengaruhi proses belajar mengajar, seperti : Pegunungan/ perbukitan, perkebunan, hutan, sawah, pasar, toko, stadion/ fasilitas umum olahraga, jalan raya, perumahan/ perkampungan.

Pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan bertujuan membekali siswa dengan pengetahuan yang secara fleksibel dapat diterapkan (ditransfer) dari suatu permasalahan ke permasalahan lain, dari suatu konteks ke konteks lain. Pengalaman awal siswa merupakan material yang sangat berharga. Pengalaman awal ini dapat tumbuh dan berkembang dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Pengalaman siswa yang sangat bermakna ini dapat dikembangkan dalam pembelajaran materi lari cepat di lingkungan persawahan. Seperti sikap apa yang harus dilakukan ketika berlari dalam medan yang berlumpur, dan menjaga keseimbangan pada saat berlari di atas pematang atau galengan persawahan.

Salah satu langkah yang dilakukan sekolah dalam memanfaatkan lingkungan dalam aktifitas belajar mengajar adalah mengubah sedikit demi sedikit sifat keformalan sekolah dengan cara mengubah lingkungan sekolah menjadi lingkungan yang mendukung proses pembelajaran dan bersifat menyenangkan.

Dalam penerapannya, untuk menciptakan lingkungan sekolah menjadi sebuah media dan sumber belajar maka diperlukan beberapa strategi penting yaitu:

- 1) Pengembangan Kebijakan Sekolah.
- 2) Pengembangan Kurikulum Berbasis Lingkungan.
- 3) Kegiatan Berbasis Partisipatif.
- 4) Pengelolaan Sarana Prasarana.

- 1) Pengembangan Kebijakan Sekolah

Dalam mengoptimalkan upaya pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar bagi peserta didik, maka dikembangkan beberapa kebijakan sekolah yang mendukung konsep sekolah berbudaya lingkungan tersebut, antara lain :

- a. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar di lingkungan luar (persawahan) sehingga belajar tidak selalu berlangsung di lingkungan sekolah (kelas).
- b. Memfasilitasi terbentuknya simpul belajar non sekolah yang ramah kepada siswa misalnya melakukan pembelajaran outdoor atau studi lapangan misalnya: Ruang Terbuka Hijau, Penjelajah, rumah sakit/puskesmas, pasar, hutan, daerah persawahan, daerah irigasi, sungai dan lain-lain.

- c. Penyusunan rencana kegiatan sekolah mengagendakan kegiatan-kegiatan yang relevan dalam mengembangkan lingkungan sekolah.
- d. Memberikan kesempatan kepada guru untuk melakukan pengembangan potensi diri melalui seminar, lokakarya, pelatihan-pelatihan.
- e. Memotivasi dan memfasilitasi kreatifitas guru dalam berkarya, utamanya dalam pemanfaatan lingkungan dalam pembelajaran.
- f. Mendukung siswa yang tidak mampu untuk tetap berprestasi melalui jalur teman atau orang tua asuh.

2) Pengembangan Kurikulum Berbasis Lingkungan

Pengembangan Kurikulum berbasis lingkungan adalah kegiatan penyusunan serangkaian perencanaan pengajaran mulai silabus dan rencana pengajaran yang mengintegrasikan pendekatan lingkungan di dalam setiap substansinya. Kurikulum berbasis lingkungan tersebut menjadi salah satu karakteristik penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD Negeri Pesarean 02, sehingga antara KTSP dan kurikulum berbasis lingkungan merupakan satu kesatuan yang utuh.

Banyak kegiatan sehari-hari yang dapat dikaitkan dengan kurikulum di sekolah. Salah satu bentuk pembelajaran lari cepat yang dapat dilaksanakan adalah implementasi dari beberapa kolaborasi mata pelajaran dengan melibatkan lingkungan persawahan sebagai tempat belajar sekaligus sebagai sumber belajarnya.

Pemanfaatan lingkungan persawahan sebagai sumber belajar dapat dilakukan dengan membawa siswa ke luar dari lingkungan sekolah. Tentunya cara

tersebut dapat dilakukan dengan pendekatan, metoda, teknik dan bahan tertentu yang sesuai dengan tujuan pengajaran. Oleh karena itu, pemanfaatan lingkungan persawahan sebagai sumber belajar perlu mempertimbangkan kesesuaian dengan tujuan dari pembelajaran itu sendiri.

Penerapan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam rangka melibatkan lingkungan persawahan sebagai pendukung kegiatan belajar penjas siswa, misalnya dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat yang bermedan lumpur, anak akan tertarik dengan medium lintasan yang baru dalam mengikuti pembelajaran penjas. Siswa akan memperoleh pengalaman secara langsung, membangkitkan dan memperkuat belajar siswa, mengatasi kebosanan siswa belajar dalam kelas serta menanamkan kesadaran siswa tentang lingkungan dan mempunyai hubungan yang lebih luas dengan lingkungan.

Penggunaan pengembangan model pembelajaran yang bervariasi ini merupakan tuntutan dan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam pendidikan, khususnya dalam mata pelajaran penjas. Begitu banyaknya nilai dan manfaat yang dapat diraih dari lingkungan sebagai sumber belajar dalam kegiatan belajar mengajar, 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.

Dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat maka konsep-konsep yang ditemukan siswa selama proses pembelajaran dapat mempengaruhi daya retensinya.

Pemahaman terhadap suatu konsep melalui pembelajaran di lingkungan (persawahan) akan memiliki sifat dapat bertahan lebih lama atau bersifat meningkatkan daya retensi siswa. Kondisi tersebut pada kenyataannya dapat meningkatkan kompetensi yang dimiliki siswa. Ketika siswa melalui pembelajaran melakukan aksi lingkungan berupa lari cepat, maka di samping siswa terampil melakukannya (vocational skill) juga didapati kemampuan siswa untuk meningkatkan kekuatan otot-otot kaki dan daya tahan tubuh karena siswa bergerak di medan yang berlumpur. Selain itu dengan teknik belajar di lingkungan (persawahan), diharapkan akan terbentuk jiwa-jiwa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap permasalahan gerak tubuh siswa. Generasi yang aktif, kreatif, dan inovatif terhadap lingkungan akan tercipta dengan sendirinya.

Beberapa kegiatan pembelajaran penjas melibatkan lingkungan (persawahan) yang dilakukan siswa dalam konsep sekolah berbudaya lingkungan antara lain:

- a. Observasi dan pencanderaan komponen lingkungan dalam kegiatan belajar.
- b. Siswa belajar berjalan di jalan setapak galengan persawahan sehingga siswa dapat juga belajar menjaga keseimbangan dalam berjalan. Rana yang dicapai : Psikomotorik, Kognitif kegiatan sekolah sehat dan lomba kebersihan lingkungan.
- c. Siswa belajar lari di atas galengan persawahan.
- d. Siswa belajar memanfaatkan kebun sekolah guna permainan.
- e. Siswa belajar lompat di atas saluran irigasi persawahan.
- f. Siswa belajar kebersihan diri setelah beraktifitas.

3) Pengembangan Kegiatan Partisipatif

Untuk membangun sebuah komitmen menjadikan sekolah berbudaya lingkungan, maka peran stake holder tidak dapat diabaikan. Perlunya melibatkan peran serta aktif komite sekolah dan pihak-pihak terkait lainnya untuk mendukung semua kegiatan. Keterlibatan seluruh komponen stake holder sekolah diwujudkan dalam bentuk:

- a. Pendanaan.
- b. Dukungan atau support dalam pelaksanaan program program sekolah misalnya kegiatan implementasi mata pelajaran, pembelajaran di alam dan sebagainya.
- c. Keterlibatan secara langsung dalam aktivitas sekolah.
- d. Mediasi antara sekolah dengan instansi terkait atau dengan Pemerintah daerah maupun lingkungan masyarakat sekitar sekolah.
- e. Keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, mengevaluasi pelaksanaan program-program sekolah, monitoring seluruh kegiatan sekolah.
- f. Mendorong akreditasi sekolah untuk mencapai sekolah bermutu.
- g. Mendorong pelaksanaan sertifikasi guru guna mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan belajar mengajar melalui aset guru yang professional.
- h. Mendorong sekolah untuk menyajikan program pendidikan yang lebih beragam dan relevan.

- i. Dukungan untuk mendekatkan siswa dengan lingkungan terdekatnya sehingga siswa mampu menangani semua isu lokal disekelilingnya.
- 4) Pengembangan Pengelolaan Sarana Prasarana

Dalam pembentukan sekolah berbudaya lingkungan, pengelolaan sarana prasarana menjadi sesuatu yang sangat penting. Penggunaan dan pengadaan atau pengembangan sarana prasarana yang efektif dan efisien serta tepat guna harus menjadi acuan utama. Untuk mendukung terciptanya sekolah berbudaya lingkungan maka konsep yang diterapkan di sekolah, yaitu :

- a) Pembentukan penanggungjawab kegiatan.
- b) Penciptaan lingkungan luar sekolah sebagai media belajar yang kondusif untuk iklim dan komunitas belajar siswa.
- c) Pengembangan perpustakaan outdoor.
- d) Pemasangan dan penempatan media pembelajaran di luar kelas.
- e) Membudayakan kecintaan lingkungan melalui gerakan penghematan semua sumber daya di sekolah, listrik, air dan penghematan penggunaan alat tulis kantor.
- f) Pemanfaatan barang bekas untuk pembuatan media pembelajaran.

2.1.2 Sejarah Atletik

Menurut pendapat (Anne Nelistya:2007:4) Atletik merupakan induk semua cabang olahraga. Cabang atletik meliputi Jalan, Lari, lempar dan lompat. Atletik berasal dari kata athlon (Yunani), yang artinya perlombaan. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba.

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. (Aip Syarifudin.1992 :1).

Atletik menurut kamus bahasa Indonesia yang berarti olahraga dengan cabang-cabang gerak atletik. Dengan demikian atletik merupakan olahraga dimana semua gerakan-gerakan dasar tubuh yang dapat digunakan dalam cabang olahraga lainnya dengan pelaksanaan diperlombakan.

Atletik mulai diperlombakan pada tahun 776 SM, yaitu saat olimpiade pertama di Yunani. Setelah Yunani dijajah Romawi pada tahun 146 SM, olimpiade tetap berlangsung sampai Theodosius I meniadakannya pada tahun 394 setelah masehi. Selama delapan abad olimpiade ini tidak dilangsungkan.

Pada abad pertengahan abad ke 12, atletik mulai diperlombakan lagi di Inggris dan semakin banyak penggemarnya. Pada abad ke 19, atletik pertama kali diperlombakan antar universitas, yaitu antara Oxford dan Cambridge. Sementara perlombaan di tingkat nasional berlangsung di London pada tahun 1866.

Pada tahun 1896 di Athena, pertama kali dilangsungkannya kembali olimpiade oleh Pierre Fredy, Baron de Coubertin (bangsawan Perancis). Sejak itu olimpiade kembali diadakan setiap empat tahun sekali, kecuali pada tahun-tahun Perang Dunia Ke II. Tempat berlangsungnya olimpiade bergantian di beberapa Negara di dunia. Pada tahun 2004 olimpiade XXVII kembali diselenggarakan di Yunani.

Organisasi atletik internasional adalah IAAF (International Association of Athletics Federation) IAAF didirikan pada tahun 1912 di Stocklom, Swedia

dengan nama International Amateur Athletics Federation. Hingga tahun 2001 kata Amateur diganti menjadi Association sampai sekarang. IAAF inilah yang membuat peraturan tentang perlombaan atletik (www.iaaf.org).

IAAF menetapkan bahwa pembagian nomor atletik disesuaikan oleh organisasi atletik masing-masing Negara di dunia. Organisasi atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). PASI berdiri pada 3 September 1950 di Semarang. Tingkat kepengurusan PASI ini di bagi menjadi empat, yaitu :

- 1) Pengurus Besar (PB), yang berada di tingkat pusat.
- 2) Pengurus daerah (Pengda PASI), yang berada di tingkat daerah.
- 3) Pengurus cabang (Pencab PASI), yang berada di tingkat kabupaten /kota.
- 4) Perkumpulan Atletik (klub), yang merupakan organisasi tingkat dasar.

Saat ini, atletik terdiri dari beberapa nomor perlombaan. Secara garis besar, perlombaan dibagi menjadi empat nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Nomor lari dan jalan dilakukan dilintasan, sedangkan nomor lempar dan lompat dilakukan di lapangan.

1. Nomor Jalan

Jalan cepat yang sering dilombakan adalah jalan menempuh dengan jarak 5, 10, dan 20 kilometer.

2. Nomor lari

Dalam nomor lari dapat dikelompokkan menjadi beberapa cabang.

- a. Lari jarak pendek dengan jarak 60,80, 100, 200, dan 400 meter.
- b. lari jarak menengah, dengan jarak 800, 1500, dan 3000 meter.
- c. lari jarak jauh, dengan jarak 5000, dan 10.000 meter.
- d. Lari gawang dengan jarak 100, 110, dan 400 meter.
- e. Lari estafet dengan jarak 4 x 100 meter, 4 x 400 meter, 4 x 200 meter dan 4 x 800 meter.
- f. Lari marathon dengan jarak 42,195 km, setengah marathon 21,1 km, dan Ultramarathon 100 km.
- g. Lari halang rintang dengan jarak 3000 meter.
- h. Lari lintas alam dengan jarak >3000 meter.

Lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus di tempuh berkisar 60 meter sampai 400 meter sesuai peraturan PASI. Untuk dapat berprestasi dalam lari jarak pendek (sprint) di perlukan mengetahui tiga hal yang paling mendasar yakni, teknik start, teknik lari dan teknik finish.

2.1.3 Teknik Start

Start merupakan hal penting bagi seorang pelari. Gerakan start yang baik akan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal dan merupakan awal keberhasilan dalam suatu perlombaan. Terdapat tiga jenis start ;

- 1) Start jongkok, digunakan untuk lomba lari jarak pendek.
- 2) Start berdiri, digunakan untuk lomba lari jarak menengah dan jauh.
- 3) Start melayang, digunakan untuk lomba lari estafet atau lari sambung.

Dalam lari cepat start yang digunakan adalah start jongkok, berikut tahap-tahap melakukan start jongkok.

I. Aba – aba “Bersedia”

Merupakan aba – aba pertama dalam memulai start. Gerakan pada aba – aba pertama dapat dilakukan dengan cara :

- a. Pelari berdiri maju hingga tepat di muka garis start,
- b. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang kaki kiri,
- c. Kedua tangan lurus menyentuh tanah dan dibuka lebar sedikit lebih lebar dari bahu,
- d. Badan condong ke depan, pandangan ke arah depan,
- e. Jangan tegang dan dengarkan aba – aba selanjutnya.
- f. Sikap tangan dapat menggunakan tiga cara :
 - i. bersandar pada ujung lima jari.
 - ii. bersandar pada ujung ibu jari, telunjuk dan jari tengah.
 - iii. bersandar pada ibu jari, 4 jari lain dilipat kedalam, tangannya seperti setengah tinju.

II. Aba – aba “Siap”

Merupakan aba – aba kedua dalam memulai start. Gerakan pada aba – aba kedua ini dapat dilakukan dengan cara :

1. Pandangan ke depan,

2. Angkat pinggul ke arah atas sampai sedikit lebih tinggi dari bahu,
3. Kaki depan membentuk sudut 90 derajat dan kaki belakang membentuk sudut 120 derajat,
4. Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok,
5. Leher dan bahu tetap lurus.
6. Jangan tegang dengarkan aba – aba selanjutnya.

III. Aba – aba “ Ya “

Merupakan aba – aba terakhir dalam memulai start. Gerakan pada aba – aba terakhir ini dapat dilakukan dengan cara :

1. Tolakkan kaki kanan dengan kuat,
2. Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang dengan kuat,
3. Lari secepat-cepatnya,
4. Badan tetap condong ke depan,
5. Gerakan lengan yang diayun dengan kuat,
6. Arah pandangan menuju garis finish.

Dalam melakukan gerakan sering terjadi kesalahan – kesalahan seperti :

- 1) Saat mengangkat pinggul dengan gerakan yang terlalu cepat dan mendadak dapat mengganggu keseimbangan badan pelari.
- 2) Panggul yang diangkat terlalu tinggi dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan start.
- 3) Leher yang terlalu kaku karena tegang dan pandangan yang terlalu jauh ke depan akan mengurangi kecepatan start.

2.1.4 Teknik Lari

Berikut ini merupakan beberapa hal yang perlu dilakukan ketika berlari sprint atau lari cepat :

- 1) Kaki yang menginjak tanah digunakan sebagai tumpuan.
- 2) Kaki tumpuan lurus, kaki yang lain mengayun dengan mengangkat paha.
- 3) Badan condong ke depan.
- 4) Posisi tubuh jangan tegang, tetap rileks.
- 5) Ayunan lengan tidak kaku.
- 6) Tangan agak digenggam, setengah mengepal, dan
- 7) Ayunan lengan tidak lebih tinggi dari bahu.

Kebanyakan siswa melakukan kesalahan-kesalahan pada saat lari cepat adalah

- a) Gerakkan lengan yang terlalu kuat, menyebabkan bahu terangkat ke atas dan badan menjadi tegang.
- b) Gerakan mencondongkan badan, yang condong hanya kepala dan leher saja membungkuk ke muka.
- c) Tolakkan kaki kurang kuat atau badan terlalu tegak.

2.1.5 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti yang diuraikan di bawah ini.

- a. Peralatan

Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang adapun dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat-ringannya, besar-kecilnya, panjang-pendeknya, maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan penjas.

b. Penataan ruang gerak.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya. Misalnya : melakukan lari ditempat, lari mengangkat lutut di depan, Lari dengan menekuk lutut kebelakang di tempat, atau bermain di ruang kecil atau besar.

c. Jumlah siswa yang terlibat.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut. Misal: belajar lari lurus mengikuti pematang sawah, lari melewati pematang sawahi, berpasangan, bertiga, berempat dst.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1996), meliputi:

a. Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan.

- b. Lapangan permainan.
- c. Waktu bermain atau lamanya permainan.
- d. Peraturan permainan, dan
- e. Jumlah pemain

secara operasional Ateng (1992), mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut :

- a. Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu
- b. Ukuran lapangan diperkecil.
- c. Waktu bermain diperpendek.
- d. Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak.
- e. Sederhanakan alat yang digunakan, dan
- f. Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Kondisi lingkungan pembelajaran yang memenuhi syarat untuk cabang olahraga tertentu, artinya memodifikasi lingkungan yang ada dan menciptakan baru, merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa.

2.1.6 Karakter anak kelas V

Karakteristik anak usia sekolah dasar merupakan dasar masa perkembangan dan pertumbuhan. Guna menentukan pembelajaran yang tepat, dan bahan ajar yang berguna bagi anak siswa sekolah dasar, maka seorang guru pendidikan jasmani perlu mengetahui karakteristik anak, kemampuan anak, kesukaan anak

Pertumbuhan berkaitan dengan kejiwaan atau psikis. Pada usia 6-11 tahun pertumbuhan fisik anak SD dibagi menjadi :

a. Usia 6 – 7 Tahun (Kelas 1 dan 2 SD)

Pada usia 6 – 7 tahun, anak-anak pada umumnya memiliki reaksi yang lambat dan koordinasi motorik yang belum baik. Hal itu terlihat pada saat respon anak bermain saling kejar menangkap temannya. Mereka sering terlambat melakukan gerak lari menangkap temannya berlari. Akan tetapi anak usia ini sangat energik dan selalu ingin bergerak dan senang bermain, seperti kejar-kejaran, memanjat dan gerakan lain yang bersifat aktif (Heru Susanto,1994).

b. Usia 8 – 9 tahun. (Kelas 3 – 4 SD)

Pada Usia ini, anak perempuan pada umumnya pertumbuhan fisik akan lebih cepat daripada anak laki-laki sehingga anak perempuan tampaknya lebih besar. Sedangkan perbedaan kemampuan fisik antara anak laki-laki dan perempuan umumnya belum begitu tampak sehingga kegiatan dalam pendidikan jasmani di sekolah belum perlu dibedakan. Pada usia ini daya tahan mereka semakin meningkat, pertumbuhan badannya mulai mantap, artinya pertumbuhan berlangsung terus menerus, dan melakukan ketrampilan gerak dasar sudah mulai meningkat.

c. Usia 10 -11 tahun (kelas 5 dan 6 SD)

Pada usia ini otot-otot lebih berkembang, mereka merasa sudah besar (Dewasa) dalam kegiatan fisik, masih menyukai permainan yang sifatnya aktif. Mereka telah memiliki otot-otot yang lebih baik (berkembang), tetapi perkembangan otot tidak sesuai dengan kekuatan ototnya, artinya anak-anak

seusia ini kekuatan ototnya kurang sesuai dibanding dengan besar tubuhnya. Kemampuan fisik anak laki-laki sudah dapat dibedakan dengan anak perempuan. Pada fase ini mereka sudah dapat diberikan jenis olahraga yang bersifat kompetitif pula, dalam olahraga misalnya adalah Aktivitas atletik dalam bentuk perlombaan. lomba dalam bentuk lari estafet yang dimodifikasi. Lari cepat dengan permainan.

Jadi jika dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD sudah mengenal, siap, akan kekiatan aktivitas yang berfokus cabang tertentu. Namun diharapkan guru dapat mengemas kegiatan Penjasorkes dalam bentuk permainan. Seperti Lomba lari, lomba melempar bola tepat pada sasaran. Sehingga mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam aktivitas gerak tubuh dalam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Agar tujuan Penjas dapat dicapai maka penyampaian materi pembelajaran Penjas pada anak SD harus disampaikan dalam situasi bermain.

2.2 Kerangka berpikir

Salah satu masalah utama dalam pembelajaran Penjas di Kabupaten Tegal atau mungkin di daerah lain ialah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas dan terbatasnya, kemampuan guru Penjas untuk melakukan pembelajaran Penjas. Salah satu keterbatasan guru Penjas dalam mengajar adalah dalam mengembangkan model dan memodifikasi pembelajaran Penjasorkes untuk mengatasi permasalahan diatas.

BAB III

METODE PENGEMBANGAN

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan objek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Dalam penelitian ini pengembangan metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan, jadi berbeda dengan metode penelitian – penelitian yang lain. Menurut Tim Puslitjaknov (2008) Metode penelitian Pengembangan memuat butir-butir (1) model pengembangan, (2) prosedur pengembangan, dan (3) uji coba produk. Dalam butir uji coba produk perlu diungkapkan (a) desain uji coba, (b) subjek uji coba, (c) jenis data, (d) instrumen pengumpulan data, dan (e) teknik analisis data.

3.1. Model Pengembangan

Model pengembangan merupakan dasar untuk mengembangkan produk yang akan dihasilkan. Model pengembangan dapat berupa model prosedural, model konseptual, dan model teoretik. Model prosedural adalah model yang bersifat deskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Model konseptual adalah model yang bersifat analitis yang memberikan komponen-komponen produk yang akan dikembangkan serta keterkaitan antarkomponen. Model teoretik adalah model yang menunjukkan hubungan perubahan antar peristiwa.

Proses pembelajaran penjas dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan adalah suatu produk baru dalam pengajaran penjas dimana siswa diajak keluar lingkungan sekolah yakni di persawahan.

Menurut Borg dan Gall Prosedur penelitian pengembangan melibatkan 5 langkah utama :

1. Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan.
2. Mengembangkan produk awal.
3. Validasi ahli dan revisi.
4. Ujicoba lapangan skala kecil dan revisi produk.
5. Ujicoba lapangan skala besar dan produk akhir.

Namun sebelum mulai pembelajaran dengan model ini diharapkan guru penjas dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Guru melakukan penelitian atau survey terhadap lokasi yang akan dijadikan tempat pembelajaran,
- 2) Guru melakukan perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang akan di sampaikan,
- 3) Mengembangkan model.

Dalam bagian ini perlu dikemukakan secara singkat struktur model yang digunakan sebagai dasar pengembangan produk. Apabila model yang digunakan merupakan adaptasi dari model yang sudah ada, maka pemilihannya perlu disertai dengan alasan, komponen-komponen yang disesuaikan, serta kekuatan dan kelemahan model itu.

Apabila model yang digunakan dikembangkan sendiri, maka informasi yang lengkap mengenai setiap komponen dan kaitan antar komponen dari model itu perlu dipaparkan. Perlu diperhatikan bahwa uraian model diupayakan seoperasional mungkin sebagai acuan dalam pengembangan produk.

3.2. Prosedur pengembangan

Prosedur pengembangan berbeda dengan model pengembangan dalam membuat produk model pembelajaran penjas. (http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_dan_pengembangan). Apabila model pengembangannya adalah prosedural, maka prosedur pengembangannya tinggal mengikuti langkah-langkah seperti yang terlihat dalam modelnya. Model pengembangan juga bisa berupa konseptual atau teoretik. Kedua model ini tidak secara langsung memberi petunjuk tentang bagaimana langkah prosedural yang dilalui sampai ke produk yang dispesifikasi. Oleh karena itu, perlu dikemukakan lagi langkah proseduralnya.

Dalam hal ini Peneliti akan menjabarkan langkah-langkah dalam mengembangkan model pembelajaran sebagai berikut ;

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan atau tempat 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 yaitu memanfaatkan pematang atau kotakkan persawahan untuk pembelajaran lari cepat dalam penjaskes.
- 3) Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga, dua guru penjaskes. Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya lakukan uji coba skala kecil dengan menggunakan lembar evaluasi dan kuestioner dan konsultasi yang selanjutnya dari hasil tersebut akan dianalisis secara mendalam.

- 4) Lakukan revisi produk awal dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
- 5) Uji coba skala besar dilapangan dengan menggunakan model pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes yang sudah direvisi atas hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
- 6) Revisi produk akhir, dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan.
- 7) Hasil akhir model pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan skala besar.

3.3. Uji coba produk

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi dan daya tarik produk yang dihasilkan. Bagian ini secara berurutan perlu dikemukakan desain uji coba, subjek uji coba, jenis data, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data.

3.3.1. Desain Uji coba

Uji coba produk pengembangan akan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu :

a. Tahapan uji perorangan

Tahapan uji coba perorangan dilakukan untuk menemukan jenis produk yang dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang diajarkan.

b. Tahapan uji kelompok kecil

Tahapan ini peneliti melibatkan 12 siswa untuk melakukan eksperimen skala kecil, dan selanjutnya hasil dari uji coba skala kecil akan dilakukan evaluasi dan penyempurnaan seperlunya.

c. Tahapan uji lapangan/ produk akhir

Tahap uji lapangan ini adalah tahapan dimana peneliti melakukan uji coba skala besar, dan selanjutnya hasil dari ini dievaluasi kembali dan analisis serta dilakukan penyempurnaan produk akhir.

3.3.2. Subjek Uji coba

Adapun subjek penelitian yang terlibat dalam uji coba pengembangan model pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Satu orang ahli Pendidikan Jasmani dan olahraga dalam hal ini adalah Dosen.
- 2) Dua orang guru Penjaskes.
- 3) Siswa dalam uji coba skala kecil sebanyak 12 anak.
- 4) Siswa dalam uji coba skala besar sebanyak 32 anak.

3.4. Cetak Biru Produk

Dalam penelitian pengembangan ini akan memanfaatkan area persawahan sebagai sarana dan prasarana pembelajaran lari cepat. Sehingga lintasan lari yang digunakan adalah pematang sawah.

Model Pembelajaran yang akan dikembangkan adalah Model pembelajaran lari cepat dalam Penjaskes pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Struktur model pengembangannya adalah materi lari cepat dimodifikasi dan dilaksanakan dalam bentuk perlombaan baik ditinjau dari segi peraturan, peserta, maupun lintasannya. Media atau tempat yang di gunakan penulis dalam mendesain penelitian ini menggunakan lingkungan luar sekolah yakni berupa

lingkungan persawahan yang berada di sekitar Sekolah Dasar Negeri Pesarean 02.

Adapun konsep pengembangan atau model pembelajaran lari cepat dengan desain di modifikasi sebagai berikut :

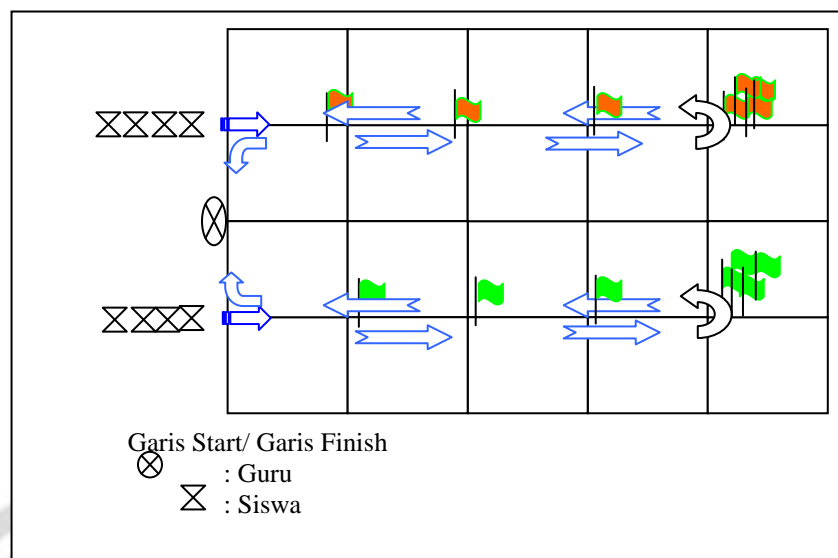
1. Pengertian lari cepat yang dimodifikasi.

Lari cepat dalam penelitian ini adalah lari cepat yang telah dimodifikasi dimana siswa melakukan lari dengan menjaga keseimbangan tubuh karena dalam hal ini lintasan yang digunakan lintasan lari di pematang persawahan yang dilakukan dengan perlombaan antar siswa maupun antar kelompok. Aturan yang digunakan dalam perlombaan lari cepat dimodifikasi sedemikian rupa disesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan atau lingkungan.

Adapun desain model pembelajarannya sebagai berikut :

❖ Kegiatan Ke 1 : Lari cepat mengambil bendera.

- 1) Lintasan yang akan digunakan adalah lintasan pematang persawahan, bentuk lintasan lurus yang berjarak 40 m.



Gambar 1
 Arah lintasan lari cepat mengambil bendera

- 2) Start yang digunakan adalah start berdiri.
- 3) Peserta berlari satu persatu.
- 4) Pada saat berlari, pelari tidak boleh jatuh di pemetakkan sawah.
- 5) Setiap peserta melakukan lari dari garis start yang telah ditentukan. Lari dilakukan dengan sistem bolak-balik sehingga kembali ke tempat semula dan harus kembali dengan membawa bendera.
- 6) Siswa di bagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok beranggotakan empat anak. Masing – masing kelompok menempatkan diri pada garis start.
- 7) Setiap anak melakukan lari cepat sesuai dengan urutan baris dalam tiap - tiap kelompok.

2. Peraturan lari cepat yang dimodifikasi

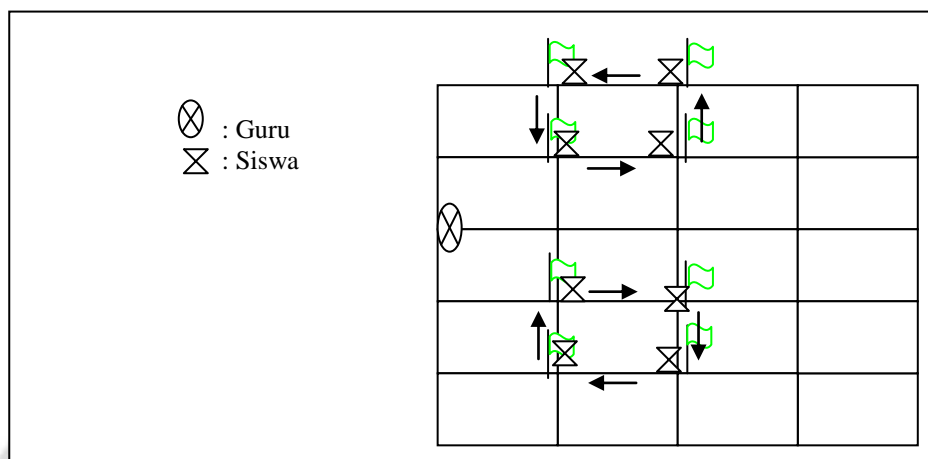
- 1) Setiap kelompok harus melakukan lari satu persatu.

- 2) Pelari pertama berlari dari bendera start menuju bendera yang akan diambil dan kembali kebarisan kelompok. Baru disusul oleh pelari yang kedua, ketiga, keempat.
- 3) Setiap peserta tidak boleh jatuh dalam pemetakan sawah.
- 4) Kelompok yang kalah harus berjalan di pemetakan persawahan.
- 5) Kelompok yang menang adalah kelompok yang lebih cepat dahulu memasuki garis finish dari semua anggotanya dan banyaknya jumlah peserta yang tidak jatuh dari pematangan persawahan.

❖ Kegiatan Ke 2 : Lari Estafet Dengan Membawa Bola

- 1) Siswa di bagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok beranggotakan empat anak. Masing – masing anak menempatkan diri pada bendera.
- 2) Lintasan yang akan digunakan adalah lintasan pematang persawahan.
- 3) Start yang digunakan adalah start berdiri.
- 4) Peserta berlari dengan membawa bola sepak.
- 5) Pada saat berlari, bola maupun pelari tidak boleh jatuh di pemetakkan sawah.
- 6) Pelari pertama berlari dengan membawa bola dan memberikan bola kepada pelari kedua. Pelari kedua juga demikian, membawa bola dan memberikan kepada pelari ke tiga dan seterusnya.

- 7) Kelompok yang menang adalah kelompok yang membawa bola paling cepat diantara kelompok lain.



Gambar 2
Arah lintasan lari estafet membawa bola

3. Perlengkapan

- 1) Sebelum melakukan kegiatan, Peneliti observasi lokasi yang akan digunakan. Hal ini guna keamanan, keselamatan siswa maupun guru.
- 2) Lintasan lari panjang 40 meter disesuaikan dengan keadaan lapangan/ persawahan.
- 3) Bendera kecil

Bendera digunakan untuk membatasi daerah start dan finish serta arah lari, sehingga siswa akan bergerak lari sesuai dengan batasan bendera tersebut.

- 4) Peluit

Peluit digunakan untuk memberikan aba-aba.

- 5) Bola sepak/ bola Volly dua buah.

4. Peserta

Peserta dalam uji skala kecil adalah kelas IV SD N Pesarean 02

Yang berjumlah 12 anak. Dalam setiap regu terdiri atas 4 anak.

3.5. Jenis Data

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi dan daya tarik dari produk yang dihasilkan. Oleh karena itu jenis data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut :

- 1) Model pembelajaran yang efektif, artinya data digali apakah uji coba yang dilaksanakan dapat meningkatkan kognitif, afektif, psikomotor dan fisik peserta didik.
- 2) Data yang menunjukkan kesesuaian dengan kompetensi dasar yang ada dalam materi kurikulum.
- 3) Mudah dilakukan oleh semua peserta didik,
- 4) Menyenangkan dan mendorong peserta didik untuk aktif bergerak.
- 5) Aman dan nyaman bagi peserta didik.
- 6) Peserta didik menjadi aktif dan jangan sebaliknya malah menjadi pasif bergerak.
- 7) Lama waktu pelaksanaan sesuai jam tatap muka pembelajaran Penjasorkes.
- 8) Sarana yang ada disekitar lingkungan fisik luar sekolah tanpa merusak kelestarian lingkungan.

Dalam penelitian ini menggunakan media persawahan dalam model pembelajaran lari cepat. Hal ini guna untuk menarik perhatian siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006:149) mengemukakan bahwa yang disebut Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan pengembangan model yang dikembangkan apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran Penjasorkes. Kuesioner untuk ahli dan untuk siswa digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dalam uji coba, dengan indikator instrument sebagai berikut :

3.6.1. Instrumen Penelitian Pendahuluan (Analisis Kebutuhan)

- a) Karakteristik dan kelayakan lokasi lingkungan fisik luar sekolah sebagai tempat pengembangan model.
- b) Sejauhmana motivasi peserta didik dalam aktivitas lari cepat dalam penjasorkes selama ini di SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.
- c) Sudah pernahkah guru mengembangkan model dengan pendekatan lingkungan fisik luar sekolah dalam hal ini lingkungan persawahan.

- d) Sejahteranya sarana prasarana Penjasorkes yang dimiliki oleh SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.
- e) Sejahteranya efektifitas modifikasi model pembelajaran lari cepat yang dilaksanakan.

3.6.2. Instrumen Evaluasi Model Oleh Ahli

- a) Kesesuaian dengan kompetensi dasar dalam kurikulum.
- b) Kejelasan petunjuk model yang dikembangkan.
- c) Kesesuaian fasilitas yang digunakan.
- d) Mendorong perkembangan kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik.
- e) Ketepatan memilih model ditinjau dari berbagai aspek.
- f) Ketepatan penerapan metode dan strategi pembelajaran.
- g) Kemudahan dalam pengembangan model.

3.6.3. Instrumen Kuesioner untuk Peserta Didik

- a) Tingkat kesulitan peserta didik dalam melaksanakan model pembelajaran baik secara teknis maupun peraturan yang diberlakukan.
- b) Sejahteranya peningkatan peserta didik setelah melakukan model yang dikembangkan, baik secara kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik.
- c) Sejahteranya pengaruh sosial peserta didik setelah melakukan model yang dikembangkan.

- d) Sejauhmana kemampuan peserta didik dalam aktifitas lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.

3.6.4. Jenis Materi Penilaian dalam Uji coba

- a) Siswa dapat melakukan lari cepat dengan baik.
- b) Siswa dapat melakukan lari dengan menjaga keseimbangan tubuh.
- c) Siswa dapat melakukan lari dengan berbagai kecepatan.
- d) Siswa bekerjasama dalam menyiapkan sarana kegiatan praktik.
- e) Siswa bekerjasama dalam kegiatan lari cepat yang dimodifikasi.
- f) Siswa memberikan kesempatan kepada teman lain dalam satu kelompok untuk berlatih.
- g) Siswa memberikan semangat kepada teman yang lain dalam satu kelompok untuk berlatih.
- h) Siswa mampu membantu teman yang lain ketika dalam kesulitan melakukan kegiatan lari menjaga keseimbangan.

3.6.5. Jenis Sarana dan Prasarana dalam Uji coba

- a) Memanfaatkan fasilitas lingkungan persawahan.
- b) Menggunakan pematang persawahan untuk melatih keseimbangan dalam berlari.
- c) Melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan materi model pengembangan yang ada.

3.7. Analisis Data

Adapun prosedur analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis diskriptif persentase.

Data yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan nomor pertanyaan dan alternatif jawaban. Persentase alternatif jawaban dihitung menggunakan :

$$\text{Presentase jawaban} = \frac{\text{jumlah alternatif jawaban}}{\text{jumlah seluruh sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase (P)} = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase hasil

f : Frekuensi alternatif jawaban

N : Jumlah seluruh sampel

100 % : Konstanta

Kriteria persentase berdasarkan Guilford dalam skripsi Faqih (2006 : 57) adalah sebagai berikut :

Persentase	Klasifikasi	Makna
90,1 % Sampai dengan 100 %	Sangat Baik	Digunakan
70,1 % Sampai dengan 90 %	Baik	Digunakan
40,1 % Sampai dengan 70 %	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)
20,1 % Sampai dengan 40 %	Kurang Baik	Diperbaiki
0 % Sampai dengan 20 %	Tidak Baik	Dibuang

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1. Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil

4.1.1. Diskripsi Draf Produk Awal

Penulis menentukan produk awal yang merupakan pengembangan dari model pembelajaran penjasorkes yakni desain Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Dan tahap selanjutnya yang dilakukan penulis adalah menganalisis kebutuhan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

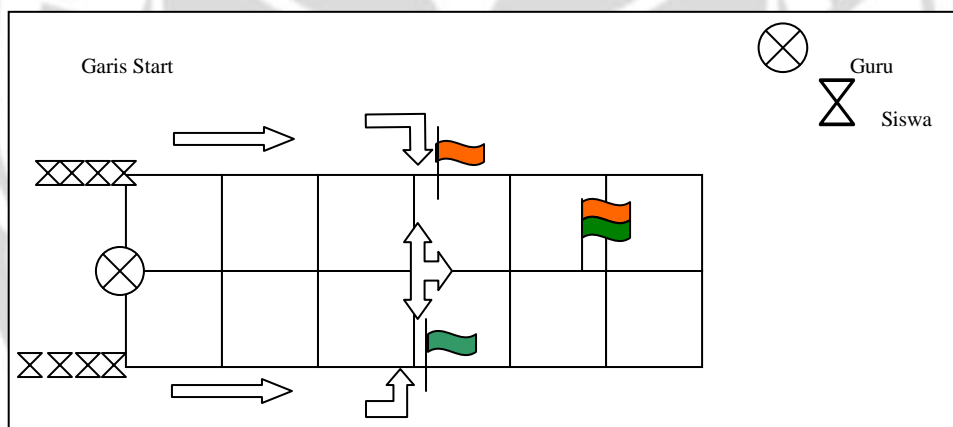
- 1) Penulis menganalisis tujuan dan karakteristik pembelajaran lari cepat di Sekolah Dasar. Khususnya SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.
- 2) Penulis menganalisis pembelajaran lari cepat dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas V.
- 3) Mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip pengembangan model pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes melalui pemanfaatan lingkungan sekolah.
- 4) Menetapkan prinsip-prinsip model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.
- 5) Menetapkan tujuan isi dan strategi model pembelajaran.
- 6) Mengembangkan prosedur pengukuran hasil pembelajaran.

- 7) Menyusun produk awal model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.

Setelah penulis menganalisis desain model pembelajaran dan produksi, maka dihasilkan produk awal/ blue print model pembelajaran lari cepat yang sesuai dengan kondisi setempat baik dari karakteristik siswa maupun lingkungan SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Berikut draf desain model pembelajaran sebelum divalidasi oleh ahli pendidikan jasmani olahraga dan guru Penjasorkes SD :

1. Bentuk model pembelajaran lari cepat

- 1) Lintasan yang akan digunakan adalah lintasan pematang persawahan, bentuk lintasan bisa belok ke kiri maupun ke kanan.



Gambar 3
Lari cepat mengambil bendera

- 2) Start yang digunakan adalah start berdiri.
- 3) Peserta berlari mengikuti petunjuk yang telah ditentukan.
- 4) Pada saat berlari, pelari tidak boleh jatuh di pematangan sawah.
- 5) Setiap peserta melakukan lari dari garis start yang telah ditentukan, dan harus sampai ke garis akhir / finish.

- 6) Siswa di bagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok beranggotakan empat anak. Masing – masing kelompok menempatkan diri pada garis start.
- 7) Setiap anak melakukan lari cepat sesuai dengan urutan baris dalam tiap-tiap kelompok.

2. Peraturan lari cepat yang dimodifikasi

- 1) Setiap kelompok harus melakukan lari satu persatu.
- 2) Pelari pertama berlari sampai menyentuh atau memasuki garis finish yang telah ditentukan. Baru disusul oleh pelari yang kedua, ketiga, dan keempat.
- 3) Setiap peserta tidak boleh jatuh dalam pematakan sawah.
- 4) Kelompok yang kalah harus berjalan di pematakan persawahan.
- 5) Kelompok yang menang adalah kelompok yang lebih cepat dahulu memasuki garis finish dari semua anggotanya dan banyaknya jumlah peserta yang tidak jatuh dari pematangan persawahan.

4.1.2. Validasi Ahli

Draf produk awal telah divalidasi oleh ahli Penjasorkes yakni dalam hal ini oleh dosen Bapak Agung Wahyudi, S. Pd, M. Pd dan dua guru penjasorkes yang sudah berijasah S.1 yaitu Bapak Wakyadi, S. Pd dan Bapak Budi Trikaranto, S. Pd. Validasi model pembelajaran dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V dengan disertai lembar evaluasi. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model pembelajaran lari cepat. Serta saran dan komentar dari ahli dan para *Expert* terhadap model pembelajaran tersebut. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran lari

cepat dengan menggunakan *Skala Likert* mulai dari 1 sampai 5. lembar evaluasi untuk kualitas model pembelajaran dapat dilihat pada lampiran 8.

4.2. Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil

Data yang diperoleh penulis setelah mengajukan validasi kepada ahli penjasorkes dan dua guru penjasorkes merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran lari cepat dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Berikut merupakan hasil kuesioner dari para ahli dan guru penjasorkes sekolah dasar.

Tabel 1.
Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli

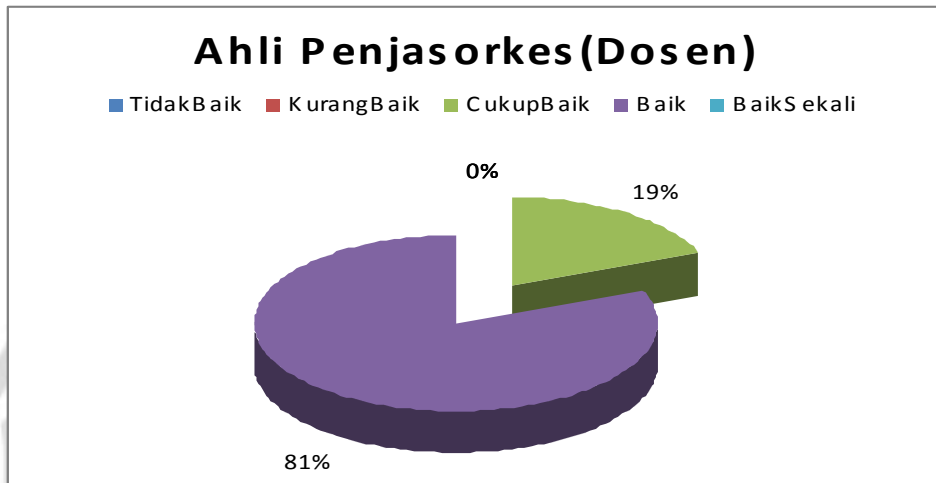
No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjasorkes	Ahli Pembelajaran Penjasorkes 1	Ahli Pembelajaran Penjasorkes 2
1.	Tidak Baik	0	0	0
2.	Kurang Baik	0	0	0
3.	Cukup Baik	3	0	2
4.	Baik	13	1	13
5.	Baik Sekali	0	15	1

Sumber : Data Penelitian Model Pembelajaran Lari Cepat 2011

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner para ahli dan guru penjasorkes terhadap kualitas model pembelajaran dapat disimpulkan bahwa dari tiga ahli menyatakan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V sudah termasuk dalam kategori model pembelajaran yang baik. Namun perlu ada beberapa yang harus diperbaiki karena masih ada beberapa alternative jawaban yang menyatakan cukup baik. Oleh karena itu perlu ada revisi lebih lanjut agar pengembangan model pembelajaran lari cepat di lingkungan persawahan lebih baik dan sempurna. Hasil evaluasi ahli untuk kualitas model pembelajaran lari cepat dapat dilihat pada lampiran 9.

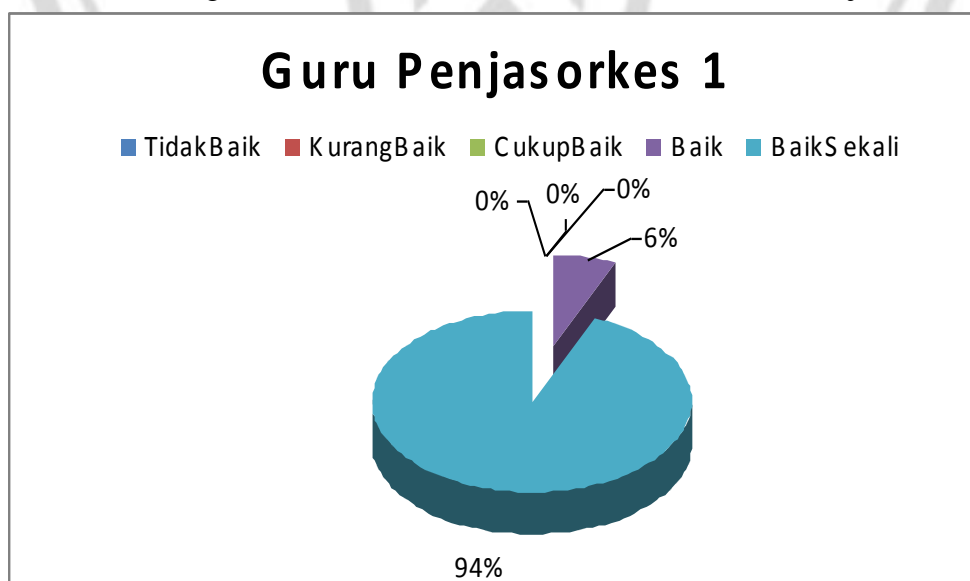
Sedangkan hasil analisis dari tiap-tiap ahli secara keseluruhan aspek kualitas model pembelajaran lari cepat sudah termasuk baik. Hal ini dapat dilihat prosentase hasil pengisian para ahli dalam diagram lingkaran sebagai berikut :

Diagram I
Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Ahli Penjasorkes



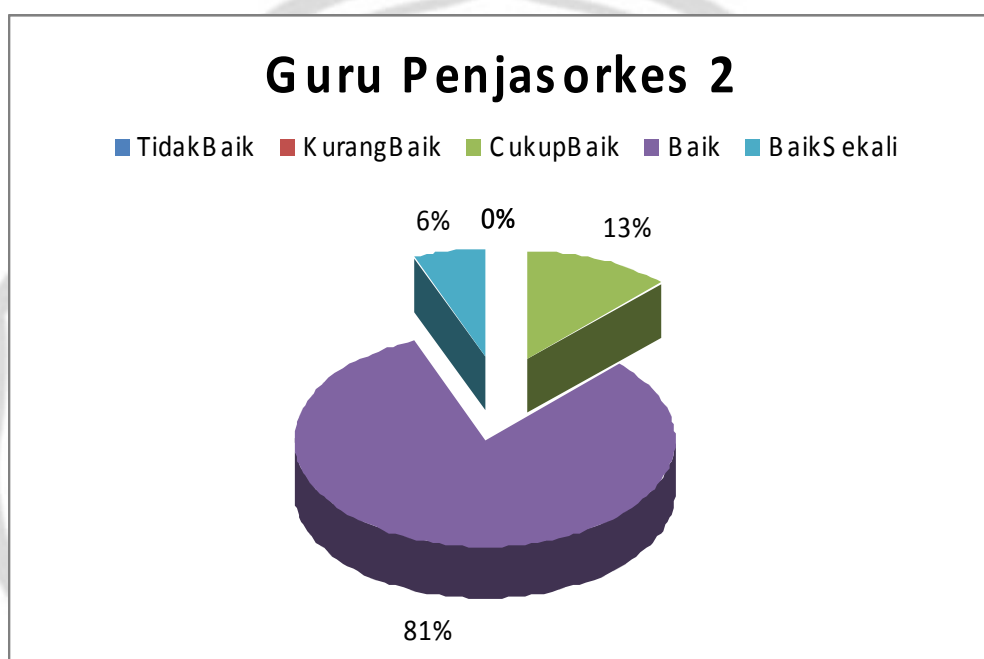
Sesuai dengan diagram lingkaran di atas, ahli penjasorkes menyatakan 81 % model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan baik. 19% cukup baik, dan jawaban alternatif tidak baik dan baik sekali 0%.

Diagram II
Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Guru Penjasorkes 1



Ahli Pembelajaran Penjasorkes yakni Bapak Wakyadi, S. pd menyatakan Model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan 94% baik sekali, 6% baik dan jawaban alternative tidak baik, kurang baik maupun cukup baik 0%.

Diagram III
Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Guru Penjasorkes 2



Sedangkan hasil dari Guru Penjasorkes 2 dalam hal ini bapak Budi Trikaranto, S. Pd menyatakan 81% model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan baik, 13% cukup baik, 6% baik sekali serta jawaban alternative tidak baik maupun tidak baik 0%.

Masukan berupa saran dan komentar pada produk awal ini sangat diperlukan guna memperbaiki terhadap kualitas model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan. Saran perbaikan dan komentar untuk kualitas model pembelajaran lari cepat ini dapat dilihat pada lampiran 11, 12.

4.3. Revisi Produk Awal (Uji Coba Skala Kecil)

Desain model pembelajaran lari cepat telah direvisi atas dasar saran para ahli penjasorkes yakni berdasarkan kebutuhan perbaikan guna penyempurnaan model pembelajaran. Saran dan komentar terhadap model pembelajaran lari cepat dari para ahli (dosen) maupun guru penjasorkes adalah sebagai berikut :

- 1) Lintasan yang dahulu digunakan dalam lari cepat menggunakan satu lintasan pematang sawah diganti dengan menggunakan dua lintasan atau menggunakan dua pematang persawahan. Dalam hal ini bertujuan agar tidak terjadi tabrakan antara pelari kelompok yang satu dengan yang lain.
- 2) Perlu adanya survei terlebih dahulu terhadap lokasi kegiatan.
- 3) Lebih ditingkatkan lagi kreatifitas permainannya.

Setelah produk awal model pembelajaran lari cepat divalidasi dan revisi, tahap selanjutnya adalah mengujicobakan produk tersebut dalam pembelajaran skala kecil kepada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal yang berjumlah 12 anak.

Uji coba skala kecil bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengembangan model pembelajaran lari cepat yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli dan para expert. Data yang diperoleh dari uji coba skala kecil digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum uji cobakan skala besar. Data tersebut diperoleh pada pengamatan ahli Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Berikut adalah hasil pengisian lembar evaluasi pengamatan dari Ahli Pendidikan Jasmani dan Olahraga

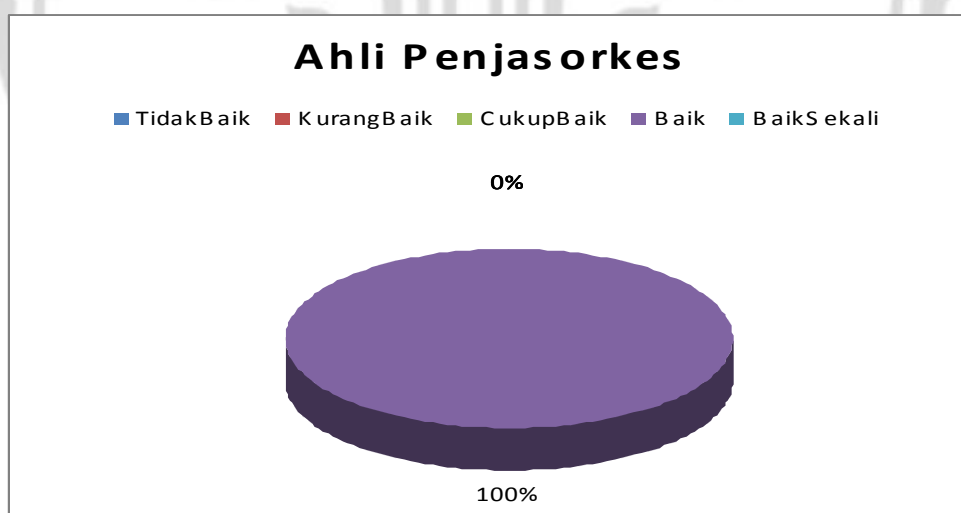
Tabel. 2
Lembar Evaluasi Para Ahli

Rentangan Nilai	Jawaban Alternatif	Ahli Penjasorkes
1	Tidak baik	0
2	Kurang Baik	0
3	Cukup Baik	0
4	Baik	16
5	Baik Sekali	0

Sumber : Data Penelitian Model Pembelajaran Lari Cepat 2011

Berdasarkan hasil lembar evaluasi yang dilakukan oleh ahli Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran sudah masuk dalam kategori penilaian baik. Hal ini dapat dilihat dalam prosentase jawaban dalam diagram berikut ini :

Diagram IV
Diagram Prosentase Evaluasi Kualitas Oleh Ahli Penjasorkes



Berdasarkan diagram lingkaran diatas dapat disimpulkan bahwa 100% pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan

persawahan dinyatakan baik. Sehingga produk model pembelajaran tersebut layak untuk di uji cobakan dalam skala besar atau uji coba lapangan.

4.4. Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Besar

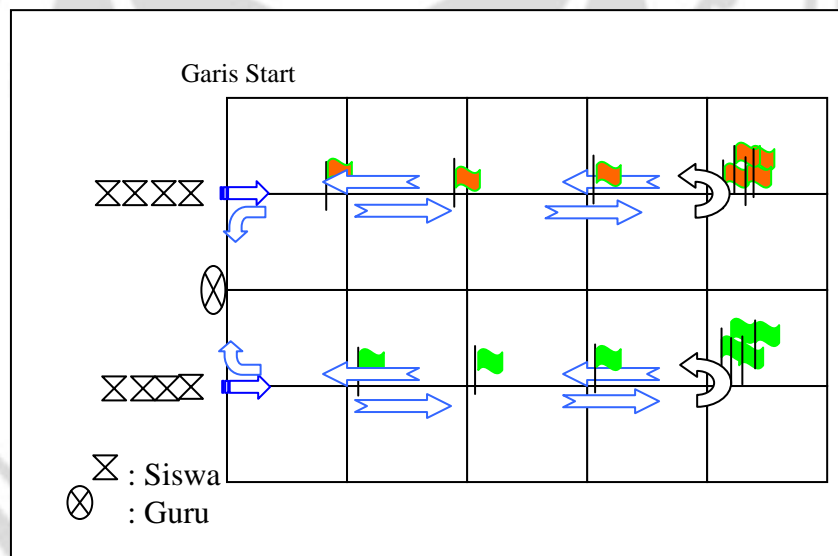
4.4.1. Deskripsi Produk Kedua

Setelah melalui revisi dari para ahli dan hasil kuesioner siswa pada skala kecil, maka tahap selanjutnya adalah menjadi model pembelajaran sebagai berikut

1. Bentuk Model Pengembangan Pembelajaran Lari Cepat

❖ Kegiatan Ke 1 : Lari cepat mengambil bendera.

- 1) Lintasan yang akan digunakan adalah lintasan pematang persawahan, bentuk lintasan lurus yang berjarak 40 m.



Gambar 1V
Arah lintasan lari

- 2) Start yang digunakan adalah start berdiri.
- 3) Peserta berlari satu persatu.
- 4) Pada saat berlari, pelari tidak boleh jatuh di pematangkan sawah.

- 5) Setiap peserta melakukan lari dari garis start yang telah ditentukan. Lari dilakukan dengan sistem bolak-balik sehingga kembali ke tempat semula dan harus kembali dengan membawa bendera.
- 6) Siswa dibagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok beranggotakan empat anak. Masing – masing kelompok menempatkan diri pada garis start.
- 7) Setiap anak melakukan lari cepat sesuai dengan urutan baris dalam tiap - tiap kelompok.

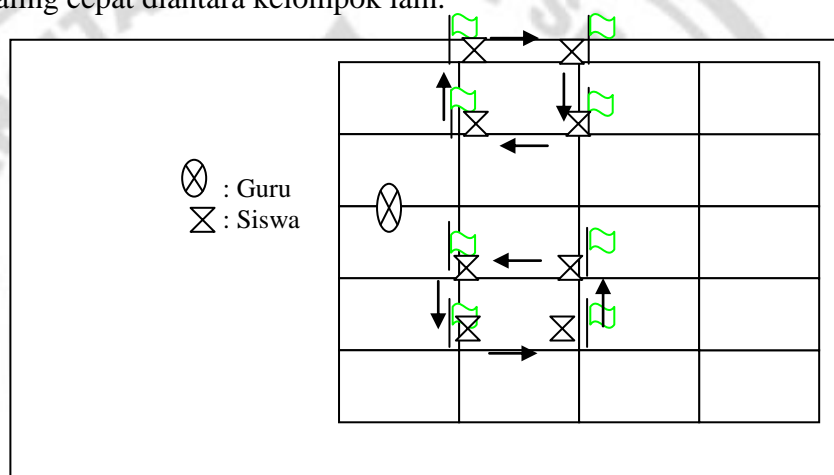
2. Peraturan lari cepat yang dimodifikasi

- 1) Setiap kelompok harus melakukan lari satu persatu.
- 2) Pelari pertama berlari dari bendera start menuju bendera yang akan diambil dan kembali kebarisan kelompok. Baru disusul oleh pelari yang kedua, ketiga, keempat.
- 3) Setiap peserta tidak boleh jatuh dalam pemetakan sawah.
- 4) Kelompok yang kalah harus berjalan di pemetakan persawahan.
- 5) Kelompok yang menang adalah kelompok yang lebih cepat dahulu memasuki garis finish dari semua anggotanya dan banyaknya jumlah peserta yang tidak jatuh dari pematangan persawahan.

❖ Kegiatan Ke 2 : Lari Estafet Dengan Membawa Bola

- 1) Siswa di bagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok beranggotakan empat anak. Masing – masing anak menempatkan diri pada bendera.
- 2) Lintasan yang akan digunakan adalah lintasan pematang persawahan.
- 3) Start yang digunakan adalah start berdiri.

- 4) Peserta berlari dengan membawa bola sepak/ bola volly.
- 5) Pada saat berlari, bola maupun pelari tidak boleh jatuh di pemetakkan sawah.
- 6) Pelari pertama berlari dengan membawa bola dan memberikan bola kepada pelari kedua. Pelari kedua juga demikian, membawa bola dan memberikan kepada pelari ke tiga dan seterusnya.
- 7) Kelompok yang menang adalah kelompok yang membawa bola paling cepat diantara kelompok lain.



Gambar V
Lari Estafet membawa bola

4.5. Hasil Analisis Data Uji Coba Lapangan/ Skala Besar

Data hasil uji coba skala kecil yang sudah direvisi akan diterapkan pada kelompok skala besar siswa kelas V yang berjumlah 32 siswa. Hasil analisis data skala besar merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan efektif diterapkan di sekolah dasar.

Guna mengalisa data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Data yang terkumpul dalam penelitian ini berupa

data *numeric* (angka) maka menggunakan teknik statistik deskriptif dengan analisis deskriptif prosentase.

Dalam alternatif jawaban terdapat 2 alternatif jawaban yaitu “ya” atau “tidak”. Jika jawaban yang didapat adalah “ya” maka nilai yang di dapat adalah “2”, namun jika jawaban yang di dapat adalah “tidak” maka nilai yang di dapat adalah “1”.

Data yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan nomor pertanyaan dan alternatif jawaban. Persentase alternatif jawaban dihitung menggunakan :

$$\begin{aligned} \text{Presentase jawaban} &= \frac{\text{jumlah alternatif jawaban}}{\text{jumlah seluruh sampel}} \times 100\% \\ \text{Presentase (P)} &= \frac{f}{N} \times 100\% \end{aligned}$$

Keterangan :

P : Presentase hasil

F : Frekuensi alternatif jawaban

N : Jumlah seluruh sampel

100 % : Konstanta

Kriteria persentase berdasarkan Guilford dalam skripsi Faqih (2006 : 57)

adalah sebagai berikut :

Persentase	Klasifikasi	Makna
90,1 % Sampai dengan 100 %	Sangat Baik	Digunakan
70,1 % Sampai dengan 90 %	Baik	Digunakan
40,1 % Sampai dengan 70 %	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)
20,1 % Sampai dengan 40 %	Kurang Baik	Diperbaiki
0 % Sampai dengan 20 %	Tidak Baik	Dibuang

Hasil data yang diperoleh dari uji coba skala besar atau lapangan ditentukan dari :

4.5.1 Lembar Pengamatan Indikator

Adapun indikator yang diamati sebagai berikut :

- a) Siswa dapat melakukan pemanasan sebelum kegiatan inti.
- b) Siswa dapat melakukan start berdiri dengan baik.
- c) Siswa dapat melakukan ayunan lengan saat berlari cepat dengan baik.
- d) Siswa dapat melakukan lari dengan menjaga keseimbangan tubuh.
- e) Siswa dapat melakukan lari dengan berbagai kecepatan.
- f) Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera dengan baik.
- g) Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera tanpa jatuh.
- h) Siswa dapat melakukan posisi ayunan lengan saat berlari dengan baik.
- i) Posisi badan saat masuk finish.
- j) Pandangan mata saat masuk finish.
- k) Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bola dengan baik.
- l) Siswa dapat memberikan bola pada teman dengan benar.
- m) Siswa dapat menerima bola dari teman dengan baik.
- n) Siswa dapat melakukan lari membawa bola dengan menjaga keseimbangan tubuh.
- o) Siswa dapat membawa bola tanpa jatuh.
- p) Siswa bekerja sama dalam menyiapkan sarana kegiatan praktik.

- q) Siswa bekerjasama dalam kegiatan lari cepat yang dimodifikasi.
- r) Siswa memberikan kesempatan kepada teman lain dalam satu kelompok untuk berlatih.
- s) Siswa memberikan semangat kepada teman yang lain dalam satu kelompok untuk berlatih.
- t) Siswa mampu membantu teman yang lain ketika dalam kesulitan melakukan kegiatan lari menjaga keseimbangan.

Untuk melakukan pengamatan indikator terhadap model pembelajaran tersebut diperlukan 5 orang pengamat dalam uji skala besar. Pada uji skala besar pengembangan model pembelajaran lari cepat yang dimodifikasi di lingkungan persawahan di uji cobakan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, yang berjumlah 32 siswa.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh 5 orang pengamat sebagai berikut :

Tabel. 3
Rekapitulasi Hasil Pengamatan

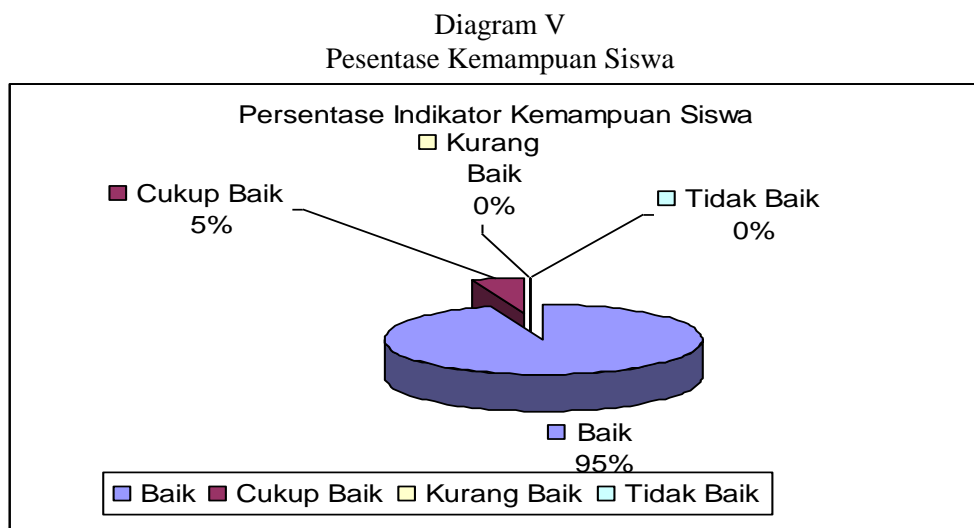
No	Indikator pengamatan	Prosentase Kemampuan siswa	Kriteria Prosentase
1.	Siswa dapat melakukan pemanasan sebelum kegiatan inti	100 %	Baik
2.	Siswa dapat melakukan start berdiri dengan baik	100 %	Baik
3.	Siswa dapat melakukan ayunan lengan saat berlari cepat dengan baik	97 %	Baik
4.	Siswa dapat melakukan lari dengan menjaga keseimbangan tubuh	81 %	Baik
5.	Siswa dapat melakukan lari dengan berbagai kecepatan	88 %	Baik
6.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera dengan baik	75 %	Cukup Baik
7.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera tanpa jatuh	69 %	Cukup Baik

8.	Siswa dapat melakukan posisi ayunan lengan saat berlari dengan baik	88 %	Baik
9.	Posisi badan saat masuk finish	97 %	Baik
10.	Pandangan mata saat masuk finish	100 %	Baik
11.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bola dengan baik	100 %	Baik
12.	Siswa dapat memberikan bola pada teman dengan benar	100 %	Baik
13.	Siswa dapat menerima bola dari teman dengan baik	100 %	Baik
14.	Siswa dapat melakukan lari membawa bola dengan menjaga keseimbangan tubuh	100 %	Baik
15.	Siswa dapat membawa bola tanpa jatuh	100 %	Baik
16.	Siswa bekerja sama dalam menyiapkan sarana kegiatan praktik	100 %	Baik
17.	Siswa bekerjasama dalam kegiatan lari cepat yang dimodifikasi	100 %	Baik
18.	Siswa memberikan kesempatan kepada teman lain dalam satu kelompok untuk berlatih	100 %	Baik
19.	Siswa memberikan semangat kepada teman yang lain dalam satu kelompok untuk berlatih	100 %	Baik
20.	Siswa mampu membantu teman yang lain ketika dalam kesulitan melakukan kegiatan lari menjaga keseimbangan	100 %	Baik

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh para pengamat, terhadap 32 siswa yang mengikuti pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan dengan jumlah 20 indikator, diantaranya 18 indikator sudah masuk dalam kriteria penilaian baik dan 2 indikator masuk dalam kriteria cukup baik. Hasil pengamatan indikator oleh para pengamat 5 orang dapat dilihat pada lampiran 17, 18, 19, 20, 21,22 dan 23.

Sedangkan hasil analisis para pengamat secara keseluruhan diperoleh bahwa pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan

lingkungan persawahan sudah termasuk baik. Hal ini dapat dilihat dalam Diagram lingkaran sebagai berikut :



Berdasarkan diagram lingkaran diatas, hasil pencapaian siswa dalam mengikuti model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan secara keseluruhan siswa mampu mengikuti model pembelajaran tersebut. Hal ini berarti model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan sudah dalam kriteria penilaian baik untuk dijadikan model pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.

4.5.2 Kuesioner Angket Siswa

Kuesioner ini diisi atau dibagikan pada siswa yang telah mengikuti kegiatan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan yakni siswa SD Negeri Pesarean 02 kelas V yang berjumlah 32 anak. Kuesioner angket siswa bertujuan untuk mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan pesawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal yakni lari cepat di pematang sawah. Serta untuk mengetahui ketertarikan siswa dalam

mengikuti pembelajaran penjas dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Data skala besar yang penulis kategorikan dalam tiga aspek penilaian yaitu aspek kognitif, Psikomotorik, dan Afektif. Lembar kuesioner penelitian untuk siswa dapat dilihat pada lampiran 24. Berikut hasil rekapitulasi kuesioner aspek kognitif yang dibagikan kepada siswa pada uji coba skala besar :

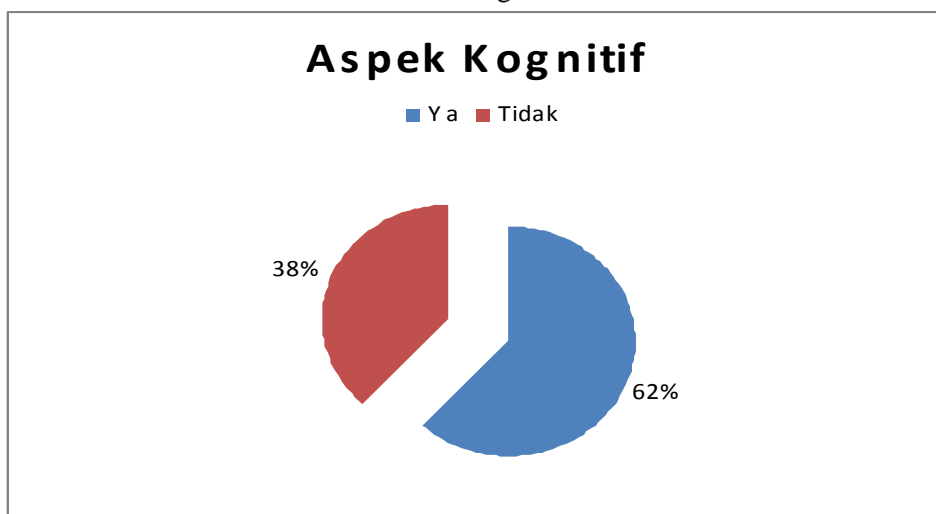
Tabel 4
Rekapitulasi Aspek Kognitif Siswa

No.	Indikator	Prosentase Jawaban Siswa
1	Apakah kamu tahu cara melakukan gerak dasar lari ?	59 %
2	Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum praktik ?	81 %
3	Apakah kamu tahu cara berlari diatas pematang sawah ?	97 %
4	Apakah kamu dapat mengetahui isi materi lari cepat setelah pembelajaran berakhir ?	22 %
5	Apakah pembelajaran lari cepat efektif untuk kamu ?	50 %

Sumber : Data Penelitian Model Pembelajaran Lari Cepat.

Dari hasil rekapitulasi aspek kognitif siswa, disimpulkan kriteria penilaian pembelajaran ini adalah cukup baik karena diketahui bahwa 62% siswa telah cukup mampu dan mengetahui tentang pengembangan model pembelajaran lari cepat yang dimodifikasi di lingkungan persawahan. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Diagram VI
Prosentase Kognitif Siswa



Tabel 5.
Rekapitulasi Aspek Psikomotorrik Siswa

No.	Indikator	Prosentase Jawaban Siswa
1	Apakah kamu dapat melakukan lari cepat diatas pematang persawahan ?	72 %
2	Apakah kamu dapat menjaga keseimbangan tubuh saat berlari ?	84 %
3	Apakah kamu dapat melakukan lari di media berlumpur ?	19 %
4	Apakah kamu dapat melakukan lari cepat dengan maksimal ?	53 %
5	Apakah kamu dapat berlari dengan membawa bendera maupun bola diatas pematang sawah ?	50 %

Sumber : Data Penelitian Model Pembelajaran Lari Cepat.

Dari rekapitulasi aspek psikomotorik siswa, disimpulkan bahwa dari 32 siswa yang mengikuti pembelajaran lari cepat, kriteria penilaian pembelajaran ini adalah cukup baik karena diketahui bahwa 56% siswa telah dapat melakukan dengan cukup baik dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes pengembangan model pembelajaran lari cepat yang dimodifikasi di lingkungan persawahan. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Diagram VII
Prosentase Psikomotorik Siswa



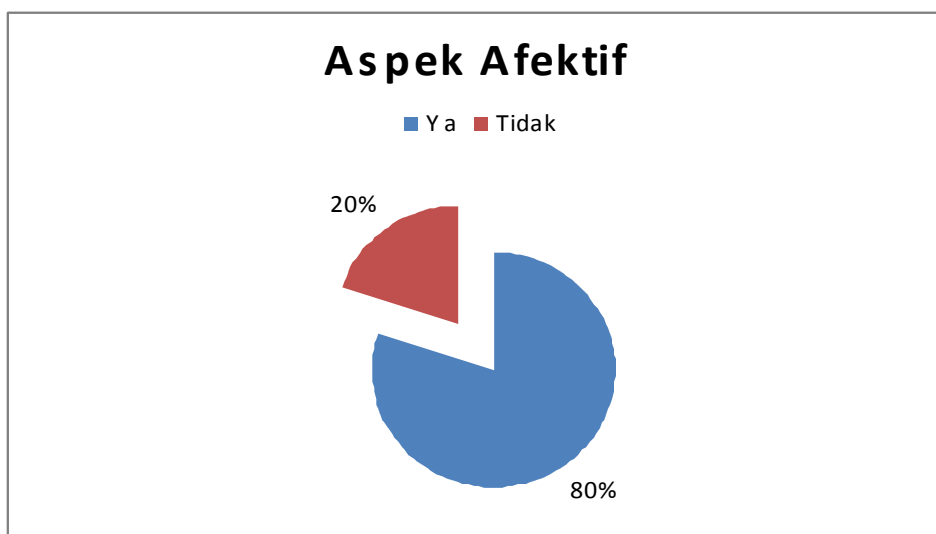
Tabel 6
Rekapitulasi Aspek Afektif Siswa

No.	Indikator	Prosentase Jawaban Siswa
1	Apakah kamu suka modifikasi lari cepat di persawahan ?	56 %
2	Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran ini ?	84 %
3	Apakah kamu sungguh-sungguh dalam melakukan lari cepat ini ?	81 %
4	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman yang lain ?	94 %
5	Apakah kamu sportif melaksanakan lari cepat ?	84 %

Sumber : Data Penelitian Model Pembelajaran Lari Cepat

Dari hasil rekapitulasi aspek afektif siswa, disimpulkan kriteria penilaian pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan adalah baik karena diketahui 80 % siswa menyukai dan dapat menyesuaikan diri terhadap pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Diagram VIII
Prosentase Afektif Siswa



Rekapitulasi hasil kuesioner dan hasil analisis kuesioner siswa model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan dalam skala besar yang meliputi tiga aspek penilaian dapat dilihat pada lampiran 25, dan 26.

Berdasar hasil rekapitulasi kuesioner siswa yang mencakup tiga ranah penilaian dan rekapitulasi lembar pengamatan yang dilakukan oleh 5 orang pengamat dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan layak (bersyarat) digunakan sebagai alternatif pembelajaran Penjasorkes pada siswa kelas V ditingkat sekolah Dasar. Sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut atau perlu revisi ulang guna pencapaian kesempurnaan model pembelajaran. Karena pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan tersebut termasuk dalam kriteria penilaian cukup baik.

4.6. Prototipe Produk

Berdasarkan pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat diambil garis besar bahwa model pembelajaran yang telah diciptakan cukup efektif diterapkan di sekolah dasar dan dapat digunakan sebagai salah satu model pembelajaran penjasorkes yang diterapkan lingkungan persawahan. Namun perlu adanya revisi tertentu dalam penyampaian materi model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan.

Produk yang dikembangkan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar melalui pendekatan lingkungan fisik luar sekolah. Adapun media pembelajaran yang dimanfaatkan dari lingkungan luar sekolah sebagai sumber belajar, maupun sebagai sarana prasarana penunjang pembelajaran. Hal ini terbukti setelah proses tahap demi tahap produk pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal mendapat tanggapan yang positif dari para ahli pembelajaran penjasorkes maupun para siswa. Model pembelajaran ini merupakan model pengalaman baru dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Sehingga suasana pembelajaran menjadi aktif, inovatif, menyenangkan, dan tidak monoton.

Model pembelajaran ini dapat dijadikan solusi alternative dalam pembelajaran di sekolah, khususnya dalam pembelajaran penjasorkes dalam memberikan materi keseimbangan, motivasi, kesegaran jasmaani, maupun kreatifitas siswa.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe produk

Hasil akhir dari penelitian pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, disimpulkan layak (bersyarat) digunakan sebagai salah satu alternative model pembelajaran Penjasorkes sekolah dasar. Sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut atau revisi ulang sesuai dengan hasil dari penelti yang kurang memenuhi target ranah penilaian penjasorkes. Dalam hal ini peneliti kurang memenuhi target aspek kognitif dan aspek psikomotorik. Dari dua aspek penilaian tersebut masih dalam kriteria cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis dari penilaian pengamatan yang menyatakan 95 % model pembelajaran sudah termasuk kategori baik. Serta berdasarkan hasil pengisian kuesioner siswa yang meliputi tiga aspek penilaian didapatkan 62 % aspek kognitif, 56 % aspek psikomotorik dan 80 % aspek afektif. Ketiga apek tersebut sudah termasuk kategori cukup baik. Pengembangan model pembelajaran ini telah divalidasi oleh ahli Penjasorkes yaitu Bapak Agung Wahyudi, S. Pd, M. Pd dan dua ahli pembelajaran Penjasorkes yaitu Bapak Wakyadi, S.Pd dan Bapak Budi Trikaranto, S.Pd. Pengembangan model pembelajaran ini melalui dua tahap uji coba, yakni uji coba skala kecil yang berjumlah sample 12 siswa dan uji coba skala besar berjumlah sample 32 siswa.

Adapun hasil revisi produk awal yang kemudian dikembangkan untuk uji coba skala besar atau uji coba lapangan sebagai berikut :

- a. Lintasan yang dahulu digunakan dalam lari cepat menggunakan satu lintasan pematang sawah diganti dengan menggunakan dua lintasan atau menggunakan dua pematang persawahan. Dalam hal ini bertujuan agar tidak terjadi tabrakan antara pelari kelompok yang satu dengan yang lain.
- b. Perlu adanya survei terlebih dahulu terhadap lokasi kegiatan.
- c. Lebih ditingkatkan lagi kreatifitas permainannya.

5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan lebih lanjut

5.2.1 Saran Pemanfaatan

Saran yang dapat diberikan peneliti dalam hal pengembangan model pembelajaran yang dilakukan adalah :

1. Sebelum model pembelajaran ini digunakan, sebaiknya guru memberikan penjelasan tujuan dan manfaat model pembelajaran.
2. Pemilihan lingkungan sebagai sumber belajar harus menyesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah. Dalam hal ini lokasi yang akan digunakan adalah lingkungan yang dekat dengan sekolah.
3. Penggunaan model pembelajaran ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan baik alat, media belajar dan sumber-sumber belajar yang akan digunakan.
4. Pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah harus disesuaikan dengan model pembelajaran.

5. Penggunaan alat dan media pembelajaran disesuaikan dengan kondisi anak dan memanfaatkan sesuatu yang ada di lingkungan sebagai sumber belajar.

5.2.2 Diseminasi dan Pengembangan lebih lanjut

Pengembangan model pembelajaran lari cepat ini dapat didiskusikan atau disebarluaskan melalui KKG Penjasorkes baik tingkat daerah maupun tingkat propinsi. Model pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan perlu diseminasikan oleh guru-guru Penjasorkes di Indonesia sebagai salah satu solusi alternative model pembelajaran yang awal guna memecahkan masalah pembelajaran Penjasorkes.

Untuk kesempurnaan model pembelajaran ini, perlu dikaji kembali dan dikembangkan lebih lanjut melalui berbagai macam lingkungan fisik luar sekolah. Model ini dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan masing-masing guru Penjasorkes dan sesuai dengan karakteristik siswa. Sehingga pengembangan model pembelajaran ini tidak cukup berhenti disini, tetapi terus dikembangkan dan didiseminasikan kepada seluruh guru-guru Penjasorkes di seluruh pelosok tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, W. 1987. *Bacaan pilihan dalam metode penelitian pendidikan*. Jakarta: PPLPTK. Ditjen. Dikti. Depdikbud.
- Ateng. 1992. *Pembelajaran Modifikasi Permainan*. Jakarta : Depdiknas
- Aussie . 1996. *Education research, Competencies for analysis and application*. Third edition. Columbus: Merrill Publishing Company
- Firmansyah, Helmy. 2007 *INSTRUCTION MODELS FOR PHYSICAL EDUCATION(Michael W. Metzler)* Skripsi. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia
- Joyce, Bruce and Weil, Marsha, 1996 *Experimental design in education*. London: University of London Press Ltd.
- M. Yudha & Saputra, 2003. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Nelistya, Anne. 2007. *Menjadi Juara Atletik*. Be Champion
- Ridwan. Iwan & Ikwan. Sulaeman. *Seri Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atletik*, PT. Widya Duta Grafika. 2008. Surakarta.
- Samsudin, 2009. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipat.
- Susanto, Heru. 1994. *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Intan Media
- Syarifuddin, Aip. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Grasindo
- Tim Puslitjaknov. 2008. *METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN* : Depdiknas.
- Tim Bina Karya Guru. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 5*. Jakarta : PT. Penerbit Erlangga.
- www. Iaaf.org.
- ([http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian dan pengembangan](http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_dan_pengembangan)).
- www.allfieldandtrack.com.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PJKR

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

Nomor : 1103/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 : Dra. Henny Setyawati, M.Si
 NIP : 19670610 199203 2 001
 Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd
 NIP : 19770908 200501 1 001
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/ IIIb
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : ROHMAT SURURI
 NIM : 6102909034
 Prodi : PGPJSD S1 / PKG
 Judul : MODEL PEMBELAJARAN SALAH SATU CABANG
 ATLETIK LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN
 LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V
 SD NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN
 PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 5 November 2010
 Ketua Jurusan/Kaprodi,

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gununpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 4773/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 :

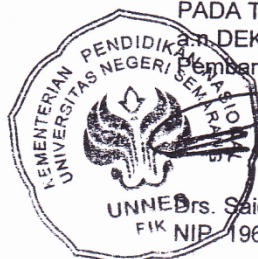
1. Nama : Dra. Henny Setyawati, M.Si
NIP : 19670610 199203 2 001
Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd
NIP : 19770908 200501 1 001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/ IIIb
Jabatan : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : ROHMAT SURURI
NIM : 6102909034
Jurusan/Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Topik/Judul : MODEL PEMBELAJARAN SALAH SATU CABANG ATLETIK LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Desember 2010



DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan

1. Dekan
 2. Ketua Jurusan PJKR
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal
- FiK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-AKD-24

Lampiran 3.

71



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

No : 1051/H.37.1.6/PL/2011
 Lamp : -
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala UPTD Pendidikan
 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal

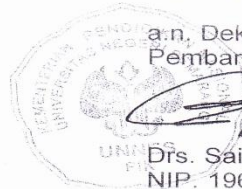
Dengan hormat,

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

Nama : ROHMAT SURURI
 NIM : 6102909034
 Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
 Judul : MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT
 MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
 PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD
 NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN
 PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 24 Februari 2011



a.n. Dekan
 Pembantu Dekan Bid. Akademik,

Drs. Saïd Junaidi, M.Kes.
 NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD Negeri Pesarean 02 Kec. Pagerbarang Kab. Tegal

No. Dokumen FM-05-AKD-24



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD DIKPORA KECAMATAN PAGERBARANG
SD NEGERI PESAREAN 02**

Alamat : Jln. Raya Jatibarang – Balapulang Km 03 Pesarean Telp.(0283) 330 5298

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor :

Dasar : Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor : 1051/H.37.1.6/PL/2011 tanggal 24 Februari 2011 perihal Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan.

Dengan ini kami tidak keberatan memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : ROHMAT SURURI
NIM : 6102909034
Prodi : PGPJSD, S.1 / PKG

Untuk mengadakan penelitian mengenai “ MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011.”

Dengan catatan :

1. Pelaksanaan Penelitian/Survei/Pengumpulan data tidak mengganggu belajar mengajar.
2. Hasil Penelitian/Survei/Pengumpulan data tidak untuk disajikan pada pihak luar/ media massa.
3. Sebelum melaksanakan Penelitian/Survei/Pengumpulan data harus melaporkan terlebih dahulu kepada Kepala UPTD DIKPORA Kecamatan Pagerbarang dan Kepala SD yang bersangkutan.
4. Penelitian/Survei/Pengumpulan data harus selesai akhir bulan Juni 2011.
5. Menyampaikan laporan hasil penelitian paling lambat 1 (satu) bulan setelah selesai pelaksanaan penelitian.


Demikian harap maklum dan guna seperlunya.

Pagerbarang, 7 April 2011
Kepala UPTD DIKPORA
Kecamatan Pagerbarang











ANY TRISTIANI, S. Pd
NIP.19580114 197802 2 001

Tembusan :

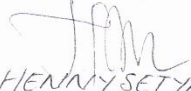
1. Kepala SD Negeri Pesarean 02
2. Peneliti

	FORMULIR	NO.DOKUMEN	FM-04-AKD-24
	PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI	No. Revisi	00
		Tanggal Berlaku	01 Maret 2010
		Halaman	1 dari 1

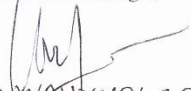
Nama : ROHMAT SURURI
 NIM : 610 290 9034
 Jurusan/Program Studi : AJCR / SI
 Judul Skripsi/Tugas Akhir : Model Pembelajaran Kari Cepat Melalui Penastektoran Lingkungan
 Pembimbing I (P1) : Persawahan pada siswa kelas V SD N Pesarean 02 kec. Pagerharjo Kabupaten Tegal Tahun 2011
 Pembimbing II (P2) : Dra Henny Setyawati, M.Si
 Agung Wahyudi, S.Pd. M.Pd

No	TGL	TOPIK/BAB	SARAN	PARAF	
				P1	P2
1	11-1-2011	Proposal	Membuat proposal sesuai dengan judul, Mengikuti pedoman penyusunan skripsi hal 307		
2	24-1-2011		Dilatar belakangi paparan kondisi terkait pembelajaran tersebut yang terjadi di SD N Pesarean 02. Permasalahan tersebut nanti akan dicarikan solusinya.		
3	9-2-2011		* Tujuan Penelitian : Menhasilkan model * Bentuk tulis * Lokasi teori ditambahkan dgn karakteristik anak siswa SD dan Prinsip-prinsip pengembangan realistik, serta lingkungan belajar * Modifikasi Model Pembelajaran supaya sesuai dengan SK/ KD		
4	18-3-2011	Desain Penelitian	* Dibuat Narasi, Lembar pengira-bilan unjuk kerja dan lembar evaluasi ahli (Validasi, Revisi atau rekonstruksi supaya akurat)		
5	7-4-2011		* Hasil dari validasi ahli supaya di revisi dan di buat blue print temuan melakukan skala kecil.		

Dosen Pembimbing I


 Dra. HENNY SETYAWATI, M.Si
 NIP. 19670610 1992 03 2 001

Dosen Pembimbing II


 AGUNG WAHYUDI, S.Pd. M.Pd.
 NIP. 19770908 200501 1 001



FORMULIR

**PEMBIMBING
PENULISAN SKRIPSI**

NO.DOKUMEN

FM-04-AKD-24

No. Revisi

00

Tanggal Berlaku

01 Maret 2010

Halaman

1 dari 1

Nama : *Rahmat Sururi*
 NIM : *610 290 9034*
 Jurusan/Program Studi : *PJER / PCC, PGARSD SI*
 Judul Skripsi/Tugas Akhir : *Model Pembelajaran Lari Capai Melalui Perolehan
 Lingkaran Persegi panjang pada siswa kelas V. SD Negeri*
 Pembimbing I (P1) : *Researcher Dr. Hc. Pagarburung Koko, Teguh*
 Pembimbing II (P2) : *- Dra. Henry Setyawan, M.Si
 - Agung Wahyudi, S.Pd, M. Pd.*

No	TGL	TOPIK/BAB	SARAN	PARAF	
				P1	P2
<i>6.</i>	<i>23/3 2010</i>	<i>Bab I - V</i>	<i>Ditacar Skripsi lengkap.</i>		

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dra. Henry Setyawan, M.Si
 NIP. *1967 0610 199203 2 001*

Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd
 NIP. *19770908 200501 1 001*

Lampran 6.

75



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA
UPTD DIKPORA KECAMATAN PAGERBARANG
SD NEGERI PESAREAN 02**

Alamat : Jln. Raya Jatibarang – Balapulang Km 03 Pesarean Telp.(0283) 330 5298

SURAT KETERANGAN

Nomor : *4236/104/2011*

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, menerangkan bahwa :

Nama : ROHMAT SURURI
NIM : 6102909034
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S.1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah mengadakan penelitian pendidikan skala kecil dengan judul “**MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011.**”

Yang dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Sabtu, 16 April 2011
Pukul : 07.30 – 09.15 WIB
Tempat : Persawahan Desa Pesarean
Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Demikian harap maklum dan guna seperlunya.

Pagerbarang, 15 April 2011

Kepala SD Negeri Pesarean 02
Kec. Pagerbarang Kab. Tegal



MOH. FATONI, S. Pd
NIK 196209061982011003



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD DIKPORA KECAMATAN PAGERBARANG
SD NEGERI PESAREAN 02**

Alamat : Jln. Raya Jatibarang – Balapulung Km 03 Pesarean Telp.(0283) 330 5298

SURAT KETERANGAN

Nomor : / /2011

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Pesarean 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, menerangkan bahwa :

Nama : ROHMAT SURURI
NIM : 6102909034
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S.1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah mengadakan penelitian pendidikan skala besar dengan judul “ MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PESAREAN 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011.”

Yang dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Jum'at, 20 Mei 2011
Pukul : 07.30 – 09.15 WIB
Tempat : Persawahan Desa Pesarean
Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Demikian harap maklum dan guna seperlunya.

Pagerbarang, 19 Mei 2011

Kepala SD Negeri Pesarean 02
Kecamatan Pagerbarang Kab. Tegal



LEMBER EVALUASI UNTUK AHLI

MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI PESAREAN 02
KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Lari Cepat
Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar
Evaluator :
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Penjasorkes terhadap modifikasi pembelajaran lari cepat melalui pendekatan lingkungan persawahan yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa SD yang penulis modifikasi.

Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

A. Lembar Evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes

- Evaluasi mencakup aspek bentuk / model pembelajaran, komentar dan saran umum serta kesimpulan.
- Rentangan evaluasi mulai dari ” tidak baik ” sampai dengan ”sangat baik” dengan cara memberi tanda ” √ ” pada kolom yang tersedia.
- Keterangan :
 1. Tidak Baik
 2. Kurang Baik
 3. Cukup Baik
 4. Baik
 5. Sangat Baik

- Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

B. Kualitas Model Pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar						
2	Kejelasan petunjuk materi						
3	Ketepatan memilih model						
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan						
5	Kesesuaian model pembelajaran dengan karakteristik siswa						
6	Perkembangan aspek fisik bagi siswa						
7	Perkembangan aspek kognitif bagi siswa						
8	Perkembangan aspek psikomotorik bagi siswa						
9	Perkembangan efektif gerak siswa						
10	Waktu Pelaksanaan dengan model pembelajaran						
11	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri						
12	Dapat dilakukan siswa yang terampil maupun tidak terampil						
13	Keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes						
14	Resiko yang di hadapi oleh siswa						
15	Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran lari cepat						
16	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lari cepat						

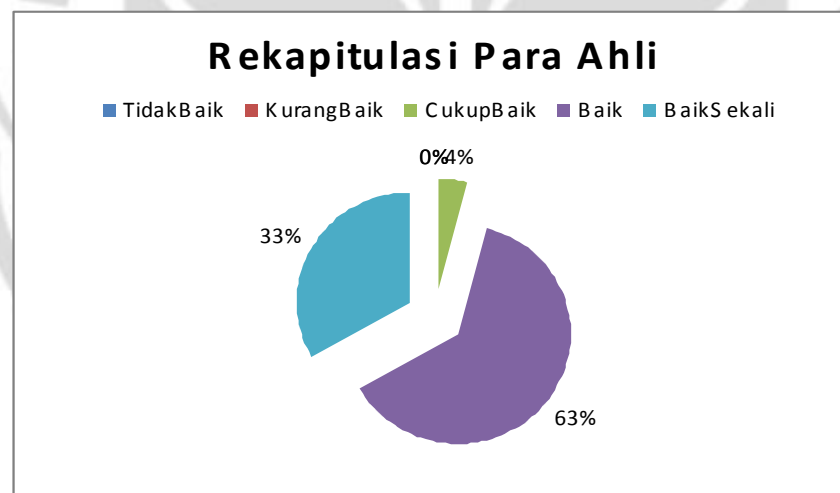
Rekapitulasi Hasil Pengisian Kuesioner Ahli dan Guru Penjaskes

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli dan Guru		
		1	2	3
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.	4	5	5
2.	Kejelasan petunjuk materi.	3	5	4
3.	Ketepatan memilih model.	4	5	4
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	4	5	4
5.	Kesesuaian model pembelajaran dengan karakteristik siswa.	4	5	4
6.	Perkembangan aspek fisik bagi siswa.	4	5	4
7.	Perkembangan aspek kognitif bagi siswa.	3	5	4
8.	Perkembangan aspek psikomotorik bagi siswa.	4	5	4
9.	Perkembangan efektif gerak siswa.	4	5	3
10	Waktu Pelaksanaan dengan model pembelajaran.	3	5	4
11	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri.	4	5	4
12	Dapat dilakukan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	4	4	4
13	Keaktifan siswa dalam pembelajaran penjaskes.	4	5	4
14	Resiko yang di hadapi oleh siswa.	4	5	4
15	Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran lari cepat.	4	5	4
16	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lari cepat.	4	5	3

Keterangan : A : Ahli Penjaskes
 G 1 : Guru Penjaskes 1
 G 2 : Guru Penjaskes 2

Rekapitulasi Hasil Analisis Para Ahli dan Guru Penjasorkes

No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjasorkes	Ahli Pembelajaran Penjasorkes 1	Ahli Pembelajaran Penjasorkes 2	Jumlah Jawaban evaluasi oleh para ahli	Jumlah Prosentase Jawaban Evaluasi para ahli
1.	Tidak Baik	0	0	0	<u>0</u>	0%
2.	Kurang Baik	0	0	0	<u>0</u>	0%
3.	Cukup Baik	0	0	2	<u>2</u>	4%
4.	Baik	16	1	13	<u>30</u>	63%
5.	Baik Sekali	0	15	1	<u>16</u>	33%



C. Saran untuk perbaiki model Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2
2. Alasan diperlukannya sevisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran Perbaikan

D. Komentar dan Saran Umum.



Kesimpulan :

Model pembelajaran lari cepat dalam pembelajaran Penjasorkes ini dapat dinyatakan :

- a. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
- b. Layak untuk digunakan / uji cobakan skala kecil dengan revisi sesuai saran
- c. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil

Semarang,

Elevator

(.....)

DAFTAR NAMA SISWA KEGIATAN SKALA KECIL
SD NEGERI PESAREAN 02
KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL

No	NAMA SISWA	NISN	L/P	KELAS
1	Umi Zilfiah	-	P	V (Lima)
2	Syifa Nur Isnaeni	-	P	V (Lima)
3	Zelvi Isnatul M.	-	P	V (Lima)
4	Hesti Utari	-	P	V (Lima)
5	Endah Litiani	-	P	V (Lima)
6	Nizar Zulmi	-	L	V (Lima)
7	Agung Bahroni	-	L	V (Lima)
8	Aji Satria Putra	-	L	V (Lima)
9	Nur Hasan	-	L	V (Lima)
10	Angga Mustofa Halim	-	L	V (Lima)
11	Syahrul Muharom	-	L	V (Lima)
12	M. Riki	-	L	V (Lima)

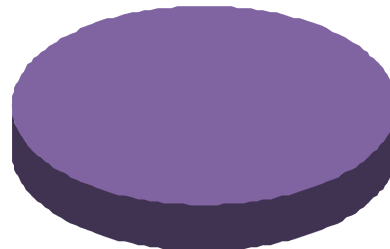


**REKAPITULASI HASIL PENGAMATAN AHLI
DALAM UJI COBA SKALA KECIL**

Rentang Nilai	Jawaban Alternatif	Ahli Penjasorkes	Jumlah	Prosentase
1	Tidak Baik	0	0	0 %
2	Kurang Baik	0	0	0 %
3	Cukup Baik	0	0	0 %
4	Baik	16	16	100 %
5	Baik Sekali	0	0	0 %

**Prosentase Hasil Pengamatan
Ahli Penjasorkes**

0%



100%

■ Tidak Baik ■ Kurang Baik ■ Cukup Baik ■ Baik ■ Baik Sekali

PERPUSTAKAAN
UNNES

**DAFTAR NAMA SISWA KEGIATAN SKALA BESAR
SD NEGERI PESAREAN 02
KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL**

No	NAMA SISWA	NISN	L/P	KELAS
1	SUTIKNO	-	L	V (Lima)
2	LINDA KARTIKA		P	V (Lima
3	YUSUF MAULANA		L	V (Lima
4	ANGGA MUSTOFA		L	V (Lima
5	AHMAD AJI ABILAH		L	V (Lima
6	AHMAD SAEFUDIN		L	V (Lima
7	ABBE AZGAH PUTRA		L	V (Lima
8	AHMAD FARHAN MAULANA		L	V (Lima
9	ADI LUKMANA		L	V (Lima
10	BAGUS DIAN SAPUTRA		L	V (Lima
11	BUNGA PERTIWI		P	V (Lima
12	EKA APRILIAYANTI		P	V (Lima
13	DEDE AGUSTINO		L	V (Lima
14	ERWIN SALEH		L	V (Lima
15	FAUZIYATUL MAULIDAH		P	V (Lima
16	FEDIMA PRAMESWARI		P	V (Lima
17	IMAMUDIN		L	V (Lima
18	IQBAL NASEM		L	V (Lima
19	MOH. RIZQI		L	V (Lima
20	M. FACHRUROZI		L	V (Lima
21	MOH. AJI SANTOSO		L	V (Lima
22	MOH. FATKHUROBBY		L	V (Lima
23	MOH. NURHASAN		L	V (Lima
24	MOH. AMIRUL RISKI		L	V (Lima
25	MOH. YUSRIL RILYANTO		L	V (Lima
26	MOH. SATORI		L	V (Lima
27	UMI KULSUM		P	V (Lima
28	NURUL ASGAH		L	V (Lima
29	NURKHIKMAH		P	V (Lima
30	RIFQI ASGAR FAUZI		L	V (Lima
31	USWATUN MAULA		P	V (Lima
32	WAHYU RAMA DHANI		L	V (Lima
JUMLAH		L	24	
		P	8	

Tabel. 3
Rekapitulasi Hasil Pengamatan

No	Indikator pengamatan	Prosentase Kemampuan siswa	Kriteria Prosentase
1.	Siswa dapat melakukan pemanasan sebelum kegiatan inti	100 %	Baik
2.	Siswa dapat melakukan start berdiri dengan baik	100 %	Baik
3.	Siswa dapat melakukan ayunan lengan saat berlari cepat dengan baik	97 %	Baik
4.	Siswa dapat melakukan lari dengan menjaga keseimbangan tubuh	81 %	Baik
5.	Siswa dapat melakukan lari dengan berbagai kecepatan	88 %	Baik
6.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera dengan baik	75 %	Cukup Baik
7.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bendera tanpa jatuh	69 %	Cukup Baik
8.	Siswa dapat melakukan posisi ayunan lengan saat berlari dengan baik	88 %	Baik
9.	Posisi badan saat masuk finish	97 %	Baik
10.	Pandangan mata saat masuk finish	100 %	Baik
11.	Siswa dapat melakukan lari dengan membawa bola dengan baik	100 %	Baik
12.	Siswa dapat memberikan bola pada teman dengan benar	100 %	Baik
13.	Siswa dapat menerima bola dari teman dengan baik	100 %	Baik
14.	Siswa dapat melakukan lari membawa bola dengan menjaga keseimbangan tubuh	100 %	Baik
15.	Siswa dapat membawa bola tanpa jatuh	100 %	Baik
16.	Siswa bekerja sama dalam menyiapkan sarana kegiatan praktik	100 %	Baik
17.	Siswa bekerjasama dalam kegiatan lari cepat yang dimodifikasi	100 %	Baik
18.	Siswa memberikan kesempatan kepada teman lain dalam satu kelompok untuk berlatih	100 %	Baik
19.	Siswa memberikan semangat kepada teman yang lain dalam satu kelompok untuk berlatih	100 %	Baik
20.	Siswa mampu membantu teman yang lain ketika dalam kesulitan melakukan kegiatan lari menjaga keseimbangan	100 %	Baik

KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

Petunjuk Pengisian :

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
2. jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda (\surd) pada jawaban yang tersedia.

Nama :

Kelas :

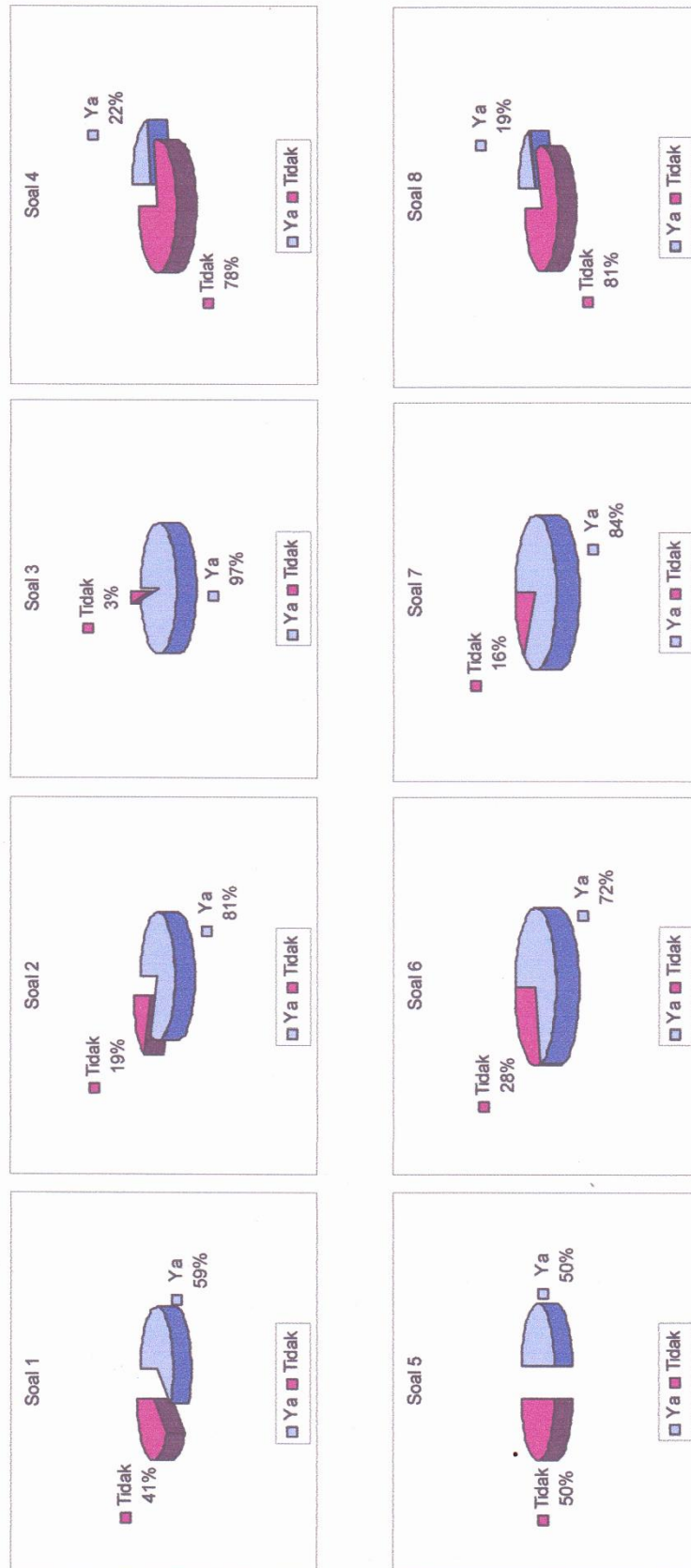
NISN :

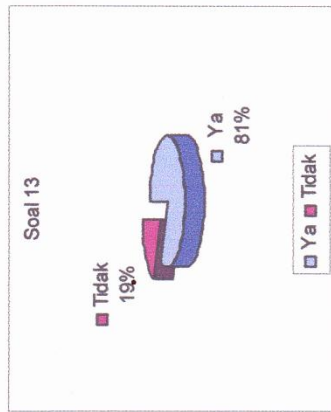
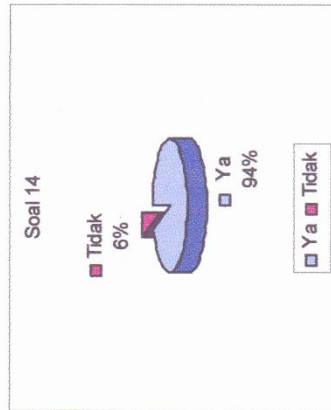
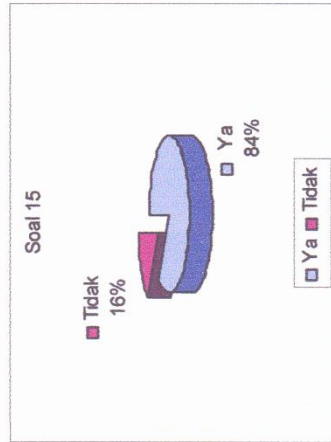
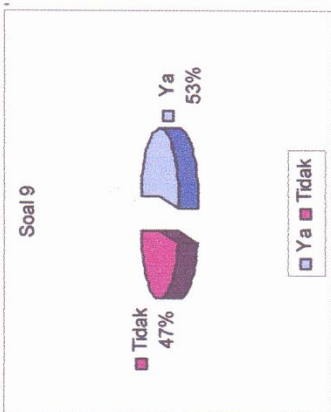
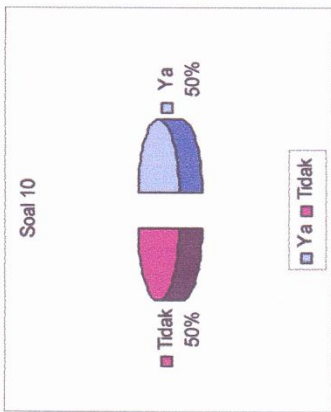
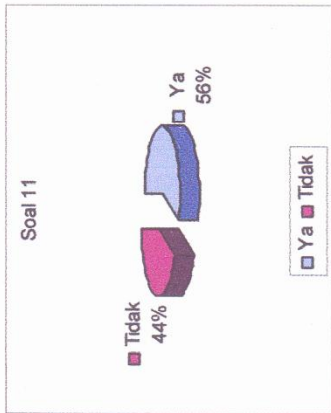
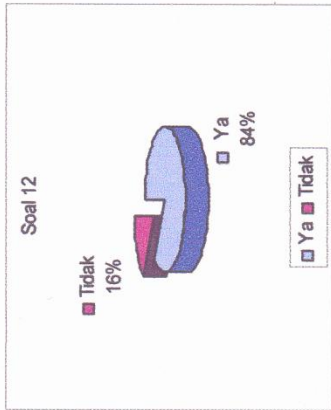
Umur :

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
KOGNITIF			
1	Apakah kamu tahu cara melakukan gerak dasar lari ?		
2	Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum praktik ?		
3	Apakah kamu tahu cara berlari diatas pematang sawah ?		
4	Apakah kamu dapat mengetahui isi materi lari cepat setelah pembelajaran berakhir ?		
5	Apakah pembelajaran lari cepat efektif untuk kamu ?		
PSIKOMOTORIK			
1	Apakah kamu dapat melakukan lari cepat diatas pematang persawahan ?		
2	Apakah kamu dapat menjaga keseimbangan tubuh saat berlari ?		
3	Apakah kamu dapat melakukan lari di media berlumpur ?		
4	Apakah kamu dapat melakukan lari cepat dengan maksimal ?		
5	Apakah kamu dapat berlari dengan membawa bendera maupun bola diatas pematang sawah ?		
AFEKTIF			
1	Apakah kamu suka modifikasi lari cepat di persawahan ?		
2	Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran ini ?		
3	Apakah kamu sungguh-sungguh dalam melakukan lari cepat ini ?		
4	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman yang lain ?		
5	Apakah kamu sportif melaksanakan lari cepat ?		

Skor Jawaban : Ya = 2, Tidak = 1

Jumlah Persentase Per Butir Soal





Tabel. 7
Rekapitulasi Hasil Analisis Kuesioner Siswa

Aspek Penilaian	No pertanyaan	Alternatif jawaban	Jumlah	Nilai	prosentase	
KOGNITIF	1	Ya	19	19	59 %	
		Tidak	13	13	41 %	
	2	Ya	26	26	81 %	
		Tidak	6	6	19 %	
	3	Ya	31	31	97 %	
		Tidak	1	1	3 %	
	4	Ya	7	7	22 %	
		Tidak	25	25	78 %	
	5	Ya	16	16	50 %	
		Tidak	16	16	50 %	
	PSIKOMOTOR	1	Ya	23	23	72 %
			Tidak	9	9	28 %
2		Ya	27	27	84 %	
		Tidak	5	5	16 %	
3		Ya	6	6	19 %	
		Tidak	26	26	81 %	
4		Ya	17	17	53 %	
		Tidak	15	15	47 %	
5		Ya	16	16	50 %	
		Tidak	16	16	50 %	
AFEKTIF	1	Ya	18	18	56 %	
		Tidak	14	14	44 %	
	2	Ya	27	27	84 %	
		Tidak	5	5	16 %	
	3	Ya	26	26	81 %	
		Tidak	6	6	19 %	
	4	Ya	30	30	94 %	
		Tidak	2	2	6 %	
	5	Ya	27	27	84 %	
		Tidak	5	5	16 %	

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Kegiatan Awal, Absensi, Do'a



Kegiatan Penyampaian Materi



Kegiatan Pemanasan Jalan



Kegiatan Pemanasan Lari



Kelompok bersiap di garis start



Test Lari Cepat Membawa Bender



Test Lari Cepat Membawa Bendera



Sikap Lari dipematang persawahan



Lari Cepat Dipematang Persawahan



Lari Cepat Membawa Bendera



Lari Cepat Membawa Bendera



Lari Cepat Membawa Bendera



Lari estafet membawa Bola



Lari Estafet Membawa Bola



Kerjasama siswa dalam kelompok



Lari Estafet Bembawa Bola