



**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI
PERMAINAN GUZILA PADA SISWA KELAS III
SD NEGERI LUWUNG 02 TAHUN 2016**

SKIRPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh
HENDRA AMIANTO

6102914002

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

ABSTRAK

Hendra Amianto. 2016. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas III SD Negeri Luwung 02 Tahun 2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Drs Endro Puji Purwono, M.Kes dan Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
Kata Kunci : Permainan, Guzila, Kebugaran.

Latar belakang penulisan ptk ini dilakukan sebagai suatu penunjang keberhasilan pembelajaran kebugaran jasmani di SD Negeri Luwung 02 yang belum membuahkan hasil yang diharapkan. Hal tersebut dapat dilihat pada saat pembelajaran berlangsung, disamping itu aktifitas siswa terlihat hanya siswa yang berani saja yang mempunyai keberanian dan rasa percaya diri yang bagus yang mampu mengikuti pembelajaran sedangkan siswa yang lain takut dan tidak mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis mengambil metode penelitian tindakan kelas, kemudian penulis menyusun perumusan masalah sebagai berikut : "Apakah permainan guzila dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran siswa pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 tahun 2016?" dengan permainan guzila dalam pembelajaran praktik kebugaran jasmani penulis membaginya menjadi 3 kali penelitian yang terdiri dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Dengan permainan guzila tersebut bertujuan untuk: meningkatkan kebugaran, keberanian, dan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran kebugaran.

Hasil penelitian yang diperoleh setelah diadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah peningkatan kebugaran siswa dan keberanian siswa dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani yang diikuti dengan meningkatnya hasil prestasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani, perubahan yang terjadi pada guru peneliti adalah guru mengalami peningkatan dalam menggunakan media pembelajaran dan model pembelajaran, perubahan hasil belajar siswa menunjukkan hal yang sangat positif, hal ini terlihat dari prestasi belajar siswa meningkat dari rata-rata kurang (nilai 79) sebelum perbaikan menjadi sedang (nilai 82,06) pada perbaikan siklus I dan baik (nilai 84,06) pada siklus II dengan ketuntasan hasil belajar siswa mencapai 93,75 %.

Dalam penelitian ini dengan melihat hasil pembelajaran tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan guzila memang dapat meningkatkan tingkat kebugaran dan hasil pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas III di SD Negeri Luwung 02. Saran dari rekan ahli untuk lebih baiknya agar lapangan atau arena permainan guzila ini dapat diperlebar sehingga siswa lebih leluasa dalam memainkan permainan guzila tersebut dan dapat menambah variasi dalam permainan guzila itu sendiri.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Hendra Amianto
NIM : 6102914002
Jurusan/Prodi : PGPJSD/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
JudulSkripsi : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas III SD Negeri Luwung 02 Tahun 2016

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

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

Semarang, April 2016

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Yang Menyatakan,




Hendra Amianto

NIM.6102914002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

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

Pembimbing II

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



Ketua Jurusan PJKR

24/5 2016
Drs. Muglyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Nama : Hendra Amianto
Nim : 6102914002
Judul : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan
Guzila Pada Siswa Kelas III SD Negeri Luwung 02 Tahun 2016
Hari : Jumat
Tanggal : 27 Mei 2016

Panitia Ujian

Ketua

Tandoyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19810320 1984 03 2001

Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 19810129 2002 12 2001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurbarsono, M.Pd. (.....)
NIP. 1960 0429 1986 01 1001

2. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes. (.....)
NIP. 1959 0315 1985 03 1003

3. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. (.....)
NIP. 1975 0825 2008 12 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

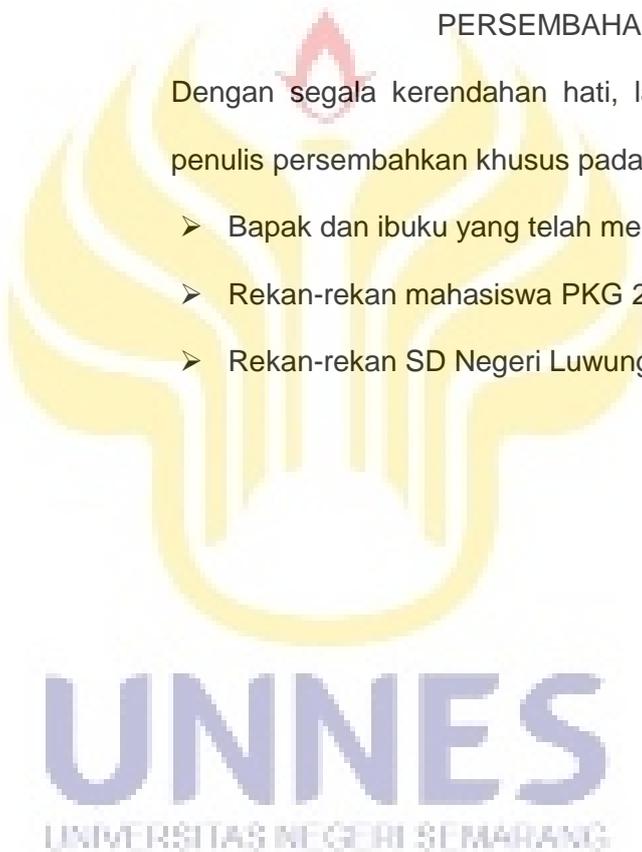
MOTTO :

- Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah SWT (Al – An'am : 161)
- Suro diro jayaningrat lebur dening pangastuti (pepatah jawa)

PERSEMBAHAN :

Dengan segala kerendahan hati, laporan sekripsi ini penulis persembahkan khusus pada :

- Bapak dan ibuku yang telah membesarkan kami
- Rekan-rekan mahasiswa PKG 2014
- Rekan-rekan SD Negeri Luwung 02



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis memanjatkan puji syukur ke-hadirat Allah SWT.yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, maka Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kami kesempatan untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs.Mugiyohartono,M.Pd,Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Endro Puji Purwono S.Pd M.Pddan Ipang Setiawan S.Pd.M.Pd yang selalu menyempatkanwaktuuntukmembimbing danmemotivasidalampenyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Riyoso, S.Pd.,M.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Luwung 02 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman PKG angkatan 2014
8. Khasanudin, S.Pd selaku teman sejawat yang juga sebagai pengamat.
9. Segenap teman guru SDN Luwung 02, yang telah memberikan dorongan moril pada penulis.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Pemecahan Masalah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1. Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Definisi pendidikan Jasmani	7
2.1.2 Tujuan pendidikan jasmani	7
2.1.3 Ruang lingkup pendidikan jasmani	7
2.2. Pengertian pembelajaran	7

2.3.	Pembelajaran kebugaran.....	7
2.3.1	Pengertian kebugaran	9
2.3.2	Komponen kebugaran	9
2.3.3	Pengertian latihan kebugaran	9
2.4.	Modifikasi Pembelajaran	10
2.4.1	Tujuan modifikasi pembelajaran	12
2.4.2	Komponen modifikasi pembelajaran	12
2.5.	Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	12
2.6.	Pembelajaran Permainan	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		12
3.1.	Subyek Penelitian	13
3.2.	Obyek Penelitian	13
3.2.1	Pembelajaran permainan guzila	14
3.2.1.1	Definisi permainan guzila	15
3.2.1.2	Cara bermain guzila	15
3.3.	Lokasi Penelitian	15
3.4.	Waktu Penelitian	18
3.5.	Prosedur Penelitian	20
3.5.1	Perencanaan	20
3.5.3	Tindakan	20
3.5.3	Observasi.....	20
3.5.4	refleksi	20
3.6.	Perencanaan penelitiap pendidikan	20
3.7.	teknik Pengumpulan Data	20
3.8.	Instrumen pengumpulan Data	20
3.8.1	silabus	20
3.8.1	percana arep dikumpulke.....	20
3.8.2	lembar konservasi didalam ruang	21
3.9.	Teknik analisis	22
3.10.	Indikator kenerjo	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		23
4.1.	Pra Siklus	

4.2.	Hasil Siklus I	23
4.2.1	Perencanaan 1	23
4.2.2	Pelaksanaan tindakan 1	23
4.2.3	Observasi	24
4.2.4	Refleksi	24
4.3.	Hasil Siklus II	24
4.3.1	Perencanaan tindakan 2	24
4.3.2	Pelaksanaan tindakan 2	25
4.3.3	Observasi	25
4.3.4	Refleksi	25
4.4.	Pembahasan	25
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		36
5.1.	Simpulan	
5.1.1	Perubahan yang terjadi pada siswa	
5.1.2	Perubahan yang terjadi pada guru	
5.1.3	Perubahan yang terjadi pada hasil belajar siswa	
5.2.	Saran	
DAFTAR PUSTAKA.....		
LAMPIRAN.....		



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Distribusi Frekuensi Nilai Test Awal	33
2	Uraian Kegiatan Siklus I.....	36
3	Kualitas Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Siklus I	38
4	Nilai Tes Formatif Perbaikan Pembelajaran Siklus I	40
5	Uraian Kegiatan Siklus I.....	44
6	Kualitas Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Siklus II	46
7	Nilai Tes Formatif Perbaikan Pembelajaran Siklus II.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Lompat Tinggi Gaya Gunting.....	15
2 Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi.....	16
3 Lompat Tinggi Gaya Guling Perut	17
4 Lompat Tinggi Gaya Flop	18
5 Lapangan Permainan Formula Lompat	27
6 Skema Penelitian Tindakan	30
7 Hasil Penilaian Tes Prasiklus	34
8 Hasil Tes Penilaian Siklus I.....	41
9 Hasil Tes Penilaian Siklus II.....	48
10 Aktifitas Guru	50
11 Hasil Penilaian Tes Prasiklus, Siklus I dan siklus II	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Usulan Tema Skripsi.....	67
2 Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing	68
3 Surat Ijin Penelitian.....	69
4 Surat Keterangan.....	70
5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1	71
6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2	76
7 Daftar Nilai Aspek Kognitif Siklus 1.....	81
8 Daftar Nilai Aspek Afektif Siklus 1.....	83
9 Daftar Nilai Aspek Psikomotorik Siklus 1	85
10 Daftar Nilai Aspek Kognitif Siklus 2.....	87
11 Daftar Nilai Aspek Afektif Siklus 2.....	90
12 Daftar Nilai Aspek Psikomotorik Siklus 2	91
13 Lembar Penilaian Lompat Tinggi Siklus 2.....	92
14 Lembar Pelaksanaan Aktivitas Guru siklus 1	93
15 Lembar Pelaksanaan Aktivitas Guru siklus 2	94

16 Dokumen Foto Siklus 1 95



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional ditetapkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta bertujuan membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. (UU Sidiknas : 2003).

Untuk mewujudkan cita-cita tersebut, perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas dapat dilakukan melalui pendidikan. Oleh karena itu, guna mewujudkan harapan-harapan tersebut, maka dibutuhkan guru yang profesional pula. Guru merupakan faktor yang dominan dalam proses pembelajaran sehingga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar siswa. Bloom (1982) menyatakan bahwa guru bertanggung jawab terhadap kualitas pembelajaran yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Kegiatan penelitian ini didasarkan pada temuan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa SD Negeri Luwung 02 yang berlangsung pada semester dua dengan materi kebugaran. Bahwa beberapa prinsip pembelajaran yang sangat diperlukan sebagai penunjang keberhasilan pembelajaran ternyata belum berhasil secara optimal. Selama mengajar Pendidikan Jasmani khususnya cabang kebugaran jasmani, saya selalu menggunakan media standar tanpa dibantu dengan menggunakan media lain.

Saya kira bahwa dengan menggunakan media tersebut siswa mempunyai keberanian dan percaya diri dalam melakukan gerak sehingga berpengaruh pada meningkatnya kebugaran jasmani pada siswa. Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian dan rasa percaya diri dalam melakukan gerak pada saat pembelajaran hal tersebut dapat dilihat pada saat pembelajaran berlangsung, disamping itu aktifitas siswa hanya yang pemberani yang memiliki keberanian dan rasa percaya diri dalam melakukan pembelajaran sedangkan siswa yang aintakut untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Pengalaman menunjukkan bahwa dalam materi kebugaran masih ada 6 siswa (tidak tuntas belajar/memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik) dari jumlah 16 siswa atau 35% sedangkan yang 10 siswa (tuntas/memiliki tingkat kebugaran yang baik) atau 65% dari KKM 70. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran aktifitas pengembangan mengalami masalah yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah ditandai dengan pengukuran denyut nadi siswa yang tidak sesuai dengan klasifikasi denyut nadi yang sehat maka dari itu perlu dicari solusinya.

Menurut hasil pengamatan yang dilakukan peneliti melalui observasi lapangan dan wawancara dengan teman sejawat menunjukkan bahwa pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kurang optimal. Asumsi dasar yang menyebabkan pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kurang optimal adalah penggunaan media pembelajaran yang kurang tepat. Metode pembelajaran yang digunakan lebih didominasi oleh siswa-siswa tertentu saja. Peran serta siswa belum menyeluruh sehingga menyebabkan diskriminasi dalam kegiatan pembelajaran. Siswa yang memiliki keberanian dan percaya diri dalam praktik cenderung lebih aktif

sehingga cenderung memiliki pencapaian kompetensi belajar yang lebih tinggi. Siswa yang kurang memiliki keberanian dan percaya diri cenderung pasif dalam praktik, mereka tidak aktif mencoba karena takut sehingga memiliki pencapaian kompetensi yang lebih rendah.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka perlu dikembangkan suatu metode pembelajaran yang mampu melibatkan peran serta siswa secara menyeluruh sehingga kegiatan belajar mengajar tidak hanya didominasi oleh siswa-siswa tertentu saja. Selain itu, perlu adanya penggunaan media yang sesuai, sehingga siswa tidak takut lagi dalam melakukan pembelajaran. Metode dan penggunaan media pembelajaran tersebut diharapkan dapat meningkatkan keberanian dan percaya diri siswa dalam sehingga siswa menjadi aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Faktor-faktor internal guru juga memerlukan refleksi secara obyektif dan melakukan tindakan sebagai akibat dorongan dari dalam diri untuk melakukan perbaikan diri yang akan bermuara pada peningkatan mutu pembelajaran, proses, dan hasil praktik pembelajaran siswa.

Secara singkat dapat dikatakan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani kompetensi “ Mempraktikan cara memilih pakaian dan mengenakan pakaian untuk berolah raga, cara pemanasan dan pendinginan, serta bergerak secara kuat, tepat, koordinatif dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan tradisional ” di Kelas III SD Negeri Luwung 02, Kec. Banyuputih belum berjalan secara efektif. Kebelumefektifan proses pembelajaran terjadi terutama karena penggunaan model pembelajaran yang belum sesuai, yang dapat menarik kemauan anak untuk mengikuti pembelajaran.

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Permainan merupakan pengalaman yang sangat berharga untuk anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar dengan permainan anak akan lebih mudah memahami dalam menerima pembelajaran di sekolah. Belajar sambil bermain ini adalah ciri khas dalam proses pembelajaran di sekolah dasar karena dalam hal ini anak-anak akan menemukan berbagai macam pelajaran mulai dari menggerakkan tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Rachel Carson bahwa : “ Dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, di penuh keajaiban dan keriaan. Adalah kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa” (<http://lucye88.wordpress.com/tag/bermain>).

Pembelajaran melalui permainan merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani memberikan proses pembelajaran gerak sebagai alat dalam pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani. Penggunaan pembelajaran permainan sendiri diharapkan dapat memberikan peningkatan intensitas pembelajaran permainan sehingga dapat berguna dan memberikan suasana menyenangkan bagi siswa, mengurangi kebosanan, tanpa menghilangkan didaktik metodik yang ditetapkan. Dengan kata lain tujuan utama dari proses pembelajaran permainan tersebut tetap pada jalur dan kerangka pencapaian tujuan pendidikan.

Pembelajaran permainan yang digunakan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan siswa. Salah satu bentuk pembelajaran dalam pokok bahasan yang dilaksanakan di SD Negeri Luwung 02 Kecamatan

Banyuputih adalah berbagai macam permainan di antaranya yaitu permainan guzila, penyajian materi yang disampaikan adalah bagaimana anak berusaha melompati rintangan dalam sebuah lintasan, permainan tersebut mengandung unsur kecepatan, kelincahan, ketepatan dan mempunyai tujuan untuk mengembangkan *motorik* semua unsur tersebut adalah bagian yang tidak dapat diabaikan dalam menciptakan kebugaran jasmani secara optimal pada siswa.

Pelajaran pendidikan jasmani di pelajari mulai dari kelas satu sampai kelas enam sekolah dasar. Oleh sebab itu, pembelajarannya harus dimulai dari yang paling sederhana diawali dengan gerak *lokomotor, non lokomotor dan manipulatif*, strategi dalam pembelajarannya harus disesuaikan dengan perkembangan anak-anak usia sekolah dasar yang pada intinya menyenangkan, pendidikan jasmani akan terlaksana dengan baik jika terdapat sarana dan prasarana yang memadai, tanpa adanya sarana yang memadai maka akan terasa sulit untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar, jika proses belajar tidak berhasil maka akan mempengaruhi keberhasilan secara keseluruhan, karena dunia pendidikan sekolah dasar ialah dunia yang pendekatannya melalui dunia bermain.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan judul penelitian sebagai berikut “Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan guzila pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 tahun 2016”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi permasalahan diatas, penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah permainan guzila dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran siswa pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 tahun 2016?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar kebugaran jasmani siswa melalui permainan guzila pada siswa III SD Negeri Luwung 02 Kecamatan Banyuputih.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan pada pihak-pihak yang berkepentingan (*Stakeholder*).

1.5. Pemecahan Masalah

Untuk menyelesaikan permasalahan pembelajaran diatas direncanakan akan menggunakan model permainan guzila sebelum nantinya siswa menggunakan media sesungguhnya. Dengan cara demikian diharapkan nantinya tingkat kebugaran siswa akan meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Definisi Pendidikan Jasmani

Samsudin (2008:2) Pendidikan jasmani adalah suatu proses perjalanan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Menurut Abdulkadir Ateng (1992 : 4) Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dan proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromaskuler, intelektual dan sosial.

Dalam pedoman BSNP (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik

untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif.

Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Dalam pedoman BSNP (2006). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Dalam pedoman BSNP (2006).Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor,dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja,

- tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
 3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
 4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
 5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
 6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
 7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.2 Pengertian Pembelajaran

Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan, artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi, (Syaiful Bahri Djamarah, 2006:10).

Belajar membawa suatu perubahan pada karakteristik anak dengan pengalaman belajar peserta didik mendapatkan pengalaman di alam bebas yang

dapat di tuangkan pada aktifitas sehari-hari, belajar juga memberikan rasa percaya diri tinggi dalam menghadapi masalah pada lingkungan sekitarnya.

Belajar secara umum dapat di artikan sebagai perubahan, contohnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak mau menjadi mau, dan lain sebagainya. Namun demikian tidak semua perubahan pasti merupakan peristiwa belajar.

Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik (Saiful Bahri Djamarah 2008 : 13)

Soeparwoto, (2007: 34) adapun arti belajar dapat di katakan sebagai suatu perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar, anak memperoleh kemampuan dan memperoleh sumber yang di wariskan, tetapi mereka harus mendapatkan kesempatan untuk belajar. Sebagai contoh, anak yang mempunyai tatanan saraf dan otot yang superior, mungkin mempunyai bakat besar untuk melakukan **penampilan** musikal. Akan tetapi bila tidak ada kesempatan berlatih dan bimbingan yang sistematis, anak itu tidak akan dapat mengembangkan potensi yang di wariskan.

Belajar dapat terjadi secara *imitasi* dan *identifikasi*. Secara *imitasi* artinya individu secara sadar meniru apa yang dilakukan oleh orang lain. Sedangkan *identifikasi* di artikan sebagai suatu usaha individu untuk menerima sikap, nilai, motivasi, dan perilaku orang yang di hormati atau di cintai. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh C. Buhler dalam Elizabeth B. Hurlock bahwa: "Perkembangan tergantung interaksi antara warisan yang diturunkan dengan

faktor sosial serta budaya lingkungan. Dengan belajar anak mendapatkan pelajaran bersosialisasi dengan masyarakat sekitar” (Soeparwoto, 2007:34).

2.3 Pembelajaran Kebugaran (Aktifitas Pengembangan)

2.3.1 Pengertian kebugaran.

Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok :

1. Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba.

2.3.2 Komponen Kebugaran.

Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi :

1. Daya tahan jantung paru, yakni kemampuan jantung–paru mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot :
 - Kekuatan otot adalah : kekuatan otot melawan beban dalam suatu usaha.
 - Daya tahan otot adalah : kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

3. Kelentukan adalah : kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah : perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

2.3.3 Pengertian Latihan Kebugaran.

Latihan kebugaran dapat diartikan sebagai suatu proses yang teratur dan sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi beberapa komponen seperti kualitas daya tahan paru – jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Agar latihan kebugaran dapat dilakukan secara optimal, perlu diperhatikan prinsip – prinsip latihan kebugaran yang meliputi :

- a) *Overload*(beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan sehari hari.
- b) *Specificity* (kekhususan). Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
- c) *Reversible* (kembali asal). Kebugaran yang akan dicapai akan turun bahkan hilang jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan porsi atau takaran yang tepat. Untuk itu, latihan perlu dilakukan secara terus menerus

2.4 Modifikasi Pembelajaran

Berasal dari kata “mengubah” yang artinya merubah dari bentuk yang lama menjadi bentuk yang baru, sehingga mempunyai nilai yang lebih. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah

perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Hal yang pokok dalam modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu serta mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

2.4.1 Tujuan Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran bila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai dari yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan pembelajaran menurut Samsudin (2008: 60-61) dibagi kedalam tiga komponen yaitu:

1. Tujuan perluasan : Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya.
2. Tujuan penghalusan : Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.
3. Tujuan penerapan : Maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan efektif tidaknya

gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

2.4.2 Komponen Modifikasi Pembelajaran

Berkaitan dengan modifikasi pembelajaran komponen-komponen yang dapat dimodifikasi. Menurut Aussie (1996), meliputi:

1. Ukuran, bentuk, atau bentuk peralatan yang digunakan,
2. Lapangan permainan,
3. Waktu bermain atau lamanya permainan,
4. Peraturan permainan,
5. Jumlah pemain.

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

1. Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu,
2. Ukuran lapangan diperkecil,
3. Waktu bermain diperpendek,
4. Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak,
5. Sederhanakan alat yang digunakan,
6. Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai kebutuhan agar permainan dapat berjalan lancar.

2.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.

Siswa sekolah dasar pada umumnya berada pada kisaran umur 6 – 12 tahun, dimana pada usia tersebut masuk dalam kategori anak besar. Pada masa keserasian bersekolah anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Terdapat dua fase, yaitu : a) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6-7 sampai 9-10 tahun dan, b) Masa kelas-kelas tinggi

sekolah dasar kira-kira usia 9-10 sampai kira-kira 12-13 tahun (Syaiful Bahri Djamarah, 2008:124). Permulaan pendidikan formal bukan hanya menambah kesempatan untuk meningkatkan perkembangannya sosialnya, tetapi juga akan menimbulkan kemampuan gerakan untuk menyesuaikan diri, sehingga dapat mendorong untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diinginkan oleh masyarakat. Salah satu jalan pemecahannya terletak pada bimbingan guru yang terampil dan simpatik pada saat anak-anak menginjak kelas pertengahan atau kelas 4. Ukuran anggota kelompoknya akan bertambah, yaitu kira-kira 6-8 orang. Sudah ada pemisahan jenis kelamin, anak laki-laki biasanya digerakkan oleh minat dan hobi yang sama seperti olahraga, petualangan, dan lain-lain, sedangkan anak perempuan cenderung lebih berminat dengan urusan rumah tangga.

Sifat khas yang dimiliki anak sekolah dasar dalam merencanakan program sekolah yang akan diberikan kepada mereka perlu dipertimbangkan masak-masak. Sejak berumur 9-12 tahun anak harus dibimbing atau dibantu untuk ikut serta mengambil bagian kerja kelompok agar dapat bekerja sama dengan teman-temannya dengan baik. Dengan pengalaman yang diperoleh, rasa ingin tahunya akan bertambah. Oleh sebab itu, anak pada masa ini juga harus diberi kesempatan untuk melatih pengarahannya sendiri menurut minat dan perhatiannya. Pada periode ini umumnya anak dituntut untuk dapat mengerjakan atau menyelesaikan dengan baik dan sempurna. Dari hal demikian akan timbul rasa kepercayaan dan kecakapan menyelesaikan suatu tugas. Apabila individu tersebut tidak mampu maka lahir bibit perasaan rendah diri yang akan dibawanya pada tahap selanjutnya.

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut : a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis. b) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar, c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, d) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira usia 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.

Melihat sifat-sifat khas anak diatas, maka memang beralasan baha anak usia 7-12 tahun dimasukkan oleh para ahli sebagai dalam tahap perkembangan intelektual. Perkembangan intelektual anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkannya secara logis. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran.

Pada dasarnya karakteristik anak sekolah dasar memiliki berbagai macam karakter terutama pada saat mengikuti pembelajaran penjas berikut ini adalah beberpa karakteristik dan minat pada anak sekolah dasar dari kelas 4 sampai 6 yaitu :

- Domain *Psikomotor* : perilaku-perilaku yang menekankan aspek ketrampilan.
- Domain *Kognitif* : perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual.
- Domain *Afektif* : perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan, sikap, emosi dan nilai.

Dalam kegiatan pembelajaran agar dapat memenuhi minat aktifitas fisik maka seseorang guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan pembelajaran dalam bentuk bermain dan *konvensional* yang di kombinasikan dengan persaingan antar individu maupun kelompok sehingga memenuhi kebutuhan gerak pada siswa sekolah dasar.

2.6 Pembelajaran Permainan

Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak di kenali sampai pada yang di ketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari.

Menurut Pellegrini dan Saracho (2009 : 6) permainan memiliki sifat-sifat sebagai berikut : (1) permainan di motivasi secara personal, karena memberi rasa kepuasan. (2) pemain lebih asyik dengan aktivitas permainan (sifatnya spontan) ketimbang pada tujuannya. (3) aktifitas permainan dapat bersifat *nonliterat*. (4) permainan bersifat bebas dari aturan-aturan yang di paksakan dari luar, dan aturan-aturan yang ada dapat di motivasi oleh para pemainnya. (5) permainan memerlukan keterlibatan aktif dari pihak pemainnya.

Dalam hal ini, permainan dapat menghubungkan pengalaman-pengalaman menyenangkan atau mengasyikkan, bahkan ketika siswa terlibat dalam permainan secara serius dan menegangkan sifat sukarela dan motivasi datang dari dalam diri siswa sendiri secara spontan.

Menurut Hidayat permainan memiliki ciri-ciri sebagai berikut : (1) adanya seperangkat peraturan yang *eksplisit* yang mesti di-indahkan oleh para pemain. (2) adanya tujuan yang harus dicapai pemain atau tugas yang mesti dilaksanakan.

Pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan di berikan, harus di sesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum.

Pembelajaran permainan bermanfaat pula untuk perkembangan emosi karena dalam permainan anak akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang terdapat pada permainan.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dengan melihat hasil penelitian terhadap aktivitas siswa, aktivitas guru dan hasil belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani materi kebugaran dengan permainan guzila pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 Kecamatan Banyuputih, Kabupaten Batang dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1. Perubahan yang terjadi pada siswa

Terlihat pada meningkatnya minat dan keberanian siswa dalam melakukan pembelajaran kebugaran yang diikuti dengan meningkatnya hasil prestasi belajar siswa. Indikator peningkatan ini dapat terlihat pada: (a) Peningkatan rasa percaya diri siswa dalam melakukan praktik, (b) Keterlibatan siswa dalam melakukan permainan, (c) Meningkatnya motivasi belajar siswa, (d) Kerjasama siswa dalam melakukan praktik berpasangan, (e) Meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan permainan guzila.

5.1.2. Perubahan yang terjadi pada guru

Guru mengalami peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran terutama penggunaan media pembelajaran dan model pembelajaran. Dalam penelitian ini guru semakin meningkat kegiatannya dalam menggunakan variasi media pembelajaran. Indikator ini dapat terlihat pada: (a) Perilaku Pembelajaran guru menyenangkan, (b) Kemampuan guru dalam menyiapkan kesiapan belajar siswa dan pemberian apersepsi yang sesuai, (c) Kemampuan Guru dalam pemberian pemanasan yang memadai, (d) Pemilihan materi pembelajaran yang berkualitas,

(e) Menciptakan susana praktik yang menyenangkan, (f) Meningkatnya kualitas penilaian dan pemberian penguatan pada siswa.

5.1.3. Perubahan hasil belajar siswa

Perubahan ini menunjukkan hal yang sangat positif, hal ini terlihat dari prestasi belajar siswa meningkat dari rata-rata kurang (nilai 79) sebelum perbaikan menjadi sedang (nilai 82,06) pada perbaikan siklus I dan baik (nilai 84,06) pada siklus II dengan ketuntasan hasil belajar siswa mencapai 93,75 %.

5.2. Saran

Berdasarkan pada pengalaman penulis selama melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 Kecamatan Banyuputih, peneliti memberikan saran sebagai berikut : (a) Kepada para pendidik/guru pendidikan jasmani agar dalam melaksanakan pembelajaran disekolah hendaknya menggunakan pendekatan bermain guna mengoptimalkan aktivitas dan hasil belajar siswa, (b) Guru harus mampu melakukan pemilihan media pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan, (c) Guru hendaknya selalu menciptakan susana pembelajaran yang menyenangkan pada siswa sehingga siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran, (d) Guru harus dapat mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam melakukan praktik kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga baik secara individu maupun secara berkelompok/berpasangan, (e) Guru hendaknya selalu memberi penguatan (reward) pada siswa dalam setiap kali siswa melakukan kegiatan praktik lapangan, dan (f) Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) dapat meningkatkan prestasi belajar siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi.2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful, Bahri. 2008.*Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*
- Djumidar. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka. April, 2008.
- Samsudin.2008.*Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta : Litera.
- Tim Abdi Guru. 2004. *Penjas Orkes Untuk Kelas V*. Semarang : Erlangga.
- Mahendra, Agus.2004.*Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- Soeparwoto, dkk.2007. *Psikologi Perkembangan*. Semarang : UNNES PRESS.
- Mahendra, Agus.2004.*Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
- Husdarta, Yudha. M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*.Jakarta : Departemen P dan K.
- Ateng, Abdulkadir.1992.*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- Adisasmita, Yusuf.1992.*Olahraga Pilihan Atletik*.Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- Syarifudin, Aip.1992.*Atletik*.Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [Http://nota-notapismppj.blogspot.com/2012/06/lompat-tinggi.html](http://nota-notapismppj.blogspot.com/2012/06/lompat-tinggi.html). Diakses Tanggal 13 Februari 2016, Jam 11.00
- <http://5starpjkdpli.blogspot.com> diakses tanggal 24 Februari 2016 jam 18.58

LAMPIRAN