

## **Meningkatkan Kemampuan Menerapkan Prosedur Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar dengan Permainan Olahraga yang Dimodifikasi dan Olahraga Tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik**

**Santje Wulansari<sup>a\*</sup>**

**<sup>a</sup>Guru Penjasorkes SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik**

**\*Koresponden penulis: [sancee707@gmail.com](mailto:sancee707@gmail.com)**

### **Abstract**

Sports and health physical education lessons are basically an integral part of the overall education system, aimed at developing aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and moral actions through physical and sporting activities. This study aims to: 1) Describe the activities of the teacher in improving the ability to apply a combination of basic road, running, jumping and throwing procedures with modified sports and traditional sports. 2) Describing the activities of students in learning activities increases the ability to apply the procedure of a combination of basic road, running, jumping and throwing with modified sports and traditional sports. 3) Describe learning with modified sports games and traditional sports in improving the ability to apply a combination of basic road, running, jumping and throwing procedures with modified sports and traditional sports. This research is a classroom action research conducted collaboratively. Designing problem situations, and ways to collaborate with children, is the main focus of meetings that occur between teachers and researchers. This research was conducted at Sumengko 1 Elementary School with the address Ds. Sumengko - Wringinanom- Gresik Postal Code: 61176 Tel. 031 8982812. The subjects of this study were Class V students (five) of 30 children. The study was conducted in odd semester 2018/2019 academic year, for 3 months (September, October, and November 2018). Procedures for cyclical action research are: 1) planning, 2) implementation, 3) observation, and 4) reflection, through a series of cycles. Data collection through observation (observing), artifacts and documents (testing) and nonstandard tests. Test instrument items with validity test, reliability test, calibration test (level of difficulty) and distinguishing test. the entire process of data analysis is interactive using the Miles and Huberman models with the final mix method analysis. The results of the study concluded: 1) The teacher's activity experienced an increase in Pre-Action getting 63.57 percent and increasing in Cycle I by 74.29 percent and increasing in Cycle II by 88.57 percent; 2) Activities of students experienced an increase in Pre-Action to obtain a result of 43.57 percent and increase in Cycle I by 65.71 percent and increase in Cycle II by 87.14 percent; 3) The average value of the test (Classical Absorption) has increased in Pre-Action to get 7 percent and increased in Cycle I by 7.51 percent and increased in Cycle II by 7.76 percent. Classical Learning Completion has increased in Pre-Action obtained 76.67 percent and increased in Cycle I by 83.33 percent and increased in Cycle II by 93.33 percent.

**Keywords:** Combination Of Basic Motion, Sports Games, Traditional Sports

### **A. Pendahuluan**

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir secara kritis, stabilitas

emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga (Santoso, 2017; Effendi, 2017; Putra, Dwiyoogo & Supriyadi, 2018). Depdiknas, (2006:2) dalam Hendrayana, Adi & Lesmana, (2017) mencantumkan "tujuan penjasorkes adalah mengembangkan keterampilan

pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, selain itu juga dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik”

Peranan pendidikan jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melibatkan langsung selama mereka belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang masa (Santoso, 2017). Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ini siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor. Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dimana guru sebagai pemeran utamanya. Peningkatan kualitas pembelajaran adalah salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan (Hendrayana, Adi & Lesmana, 2017) karena dalam memenuhi pendidikan formal, tentunya tidak dapat dilepaskan dari peran guru atau pendidik (Hasmara, Yunarta & Wahyudin, 2017)

Berkenaan dengan pendidikan Jasmani, Lu & De Lisio, (2017) menjekaskan “Pendidikan jasmani adalah, secara harfiah, pendidikan melalui jasmani (mis., Gerakan tubuh). Program pendidikan jasmani yang berkualitas akan menyediakan berbagai kegiatan fisik yang terencana dengan baik untuk semua anak sambil mengakui pentingnya mengembangkan individu yang melek secara fisik yang mampu mempertahankan gaya hidup aktif dan sehat. Ada tiga domain pembelajaran yang tercakup dalam pendidikan jasmani: psikomotor, kognitif, dan afektif”. Melalui pengalaman gerakan positif bahwa seorang pendidik fisik dapat mengatasi perkembangan seluruh anak, seperti yang diusulkan oleh Clark Hetherington hampir seabad yang lalu. Pendekatan mendidik melalui fisik versus pendidikan fisik (Hetherington, 1910 dalam Lu & De Lisio, 2017) melakukan lebih dari sekadar membahas aspek fisik pendidikan jasmani: itu juga menyoroti kebutuhan untuk

mengadaptasi pendidikan jasmani dan mengoptimalkan kapasitas kurikulum dalam pengembangan suatu individu melalui pikiran, tubuh, dan jiwa mereka sebagai satu kesatuan yang utuh.

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muscular, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian dari kurikulum standar Lembaga Pendidikan Dasar dan Menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan Jasmani, Rohani dan Sosial Peserta didik tidak pernah diragukan.

Sayangnya Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga-lembaga Pendidikan belum dapat memposisikan dirinya pada tempat yang strategis pada dunia pendidikan, bahkan masih sering di abaikan; misalnya pada masa-masa menjelang ujian akhir sesuatu jenjang Pendidikan. Maka Pendidikan Jasmani dan Olahraga dihapuskan dengan alasan agar para siswa dalam belajarnya untuk menghadapi ujian akhir “tidak terganggu” (Bangun, 2016).

Berkenaan dengan hal tersebut, perlu adanya penelitian yang lebih dekat dengan praktik pendidikan sehari-hari yang mudah digunakan dalam peningkatan mutu dan praktik pendidikan, untuk itulah riset tindakan menjadi penting karena dekat dengan praktisi pendidikan sendiri (Suparno, 2008:4), bahkan dilaksanakan oleh para pelaku pendidikan itu sendiri yakni guru dan/atau kepala sekolah yang lebih mengenal dan memahami situasi dan karakteristik praktek pendidikan. Pemahaman Penjasorkes prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di sekolah terteliti yang pemecahan masalahnya segera diperlukan, karenanya observer atau peneliti berperan penting dalam proses pengumpulan data (menjadi instrumen). secara umum bahwa kehadiran para peneliti memang memiliki dampak. meskipun ini berpotensi mendistorsi dan membatalkan 'kebenaran' yang

disebarluaskan sebagai hasil penelitian, kehadiran peneliti tetap bebas untuk berspekulasi dan berteori tentang kemungkinan perbedaan temuan (Tesch, 2013).

Berkenaan dengan penelitian kualitatif bentuk tindakan Stoddart (1986) mencatat bahwa menjadi tidak terlihat difasilitasi dengan berpartisipasi dan membaaur dengan objek penelitian, tanpa menyerukan perhatian khusus kepada diri sendiri, daripada mengadopsi postur peneliti terpisah yang mencari objektivitas, sebagaimana kata-kata Patton (1990:128) yang dikutip Morehouse & Maykut, (2002:67), "Tantangannya adalah untuk menggabungkan partisipasi dan pengamatan sehingga menjadi mampu memahami program [pengaturan] sebagai orang dalam sambil menggambarkan program untuk orang luar". Ini sering merupakan keseimbangan yang rumit, yang menjadi lebih mudah dicapai dengan pengalaman.

Pembelajaran dengan metode yang monoton dapat menyebabkan siswa merasa bosan karena pembelajaran yang berlangsung hanya berpusat pada guru, sehingga mereka kurang diperhatikan. Dalam sebuah studi, Larson dan Richards (1991a) memberikan bukti bahwa kebosanan yang dilaporkan siswa di sekolah mungkin merupakan fungsi dari kepribadian mereka sebagai hasil dari tugas yang diminta untuk mereka selesaikan di sekolah (Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi, 2007:237). Untuk itulah peneliti perlu mengadakan perbaikan pembelajaran tentang "Meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik agar berhasil sesuai yang di inginkan.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan:

1. Mendiskripsikan aktifitas guru dalam meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom

Kabupaten Gresik.

2. Mendiskripsikan aktifitas siswa dalam kegiatan pembelajaran meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.
3. Mendiskripsikan pembelajaran dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional dalam meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

## **C. Kajian Pustaka**

1. Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar
  - a. Pengertian Penjasorkes

Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti pada jenjang pendidikan dasar maupun menengah (Swari, Adi & Dartini, 2018). Suarnaya (2017:2) juga berpendapat bahwa "Penjasorkes hakikatnya merupakan proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial". Kemudian menurut Agus S. Suryobroto (2004) dalam Hidayat, (2016) "Penjasorkes adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani".

Pada hakikatnya penjasorkes adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Nurina & Sukoco, (2014). Penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara

untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Sudijandoko, 2010). Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, Widodo, (2016) menyimpulkan "bahwa penjasorkes memiliki arti pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk memperoleh kemampuan, keterampilan, kesehatan, kesegaran jasmani, kecerdasan dan berpola hidup sehat".

Penjasorkes memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Adapun penjasorkes memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan-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 terpilih;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjas, olahraga, dan kesehatan;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kejasama, percaya diri dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; dan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan bugar, terampil, serta mampu membangun sikap dan perilaku positif (BSNP, 2006).

#### b. Ruang Lingkup Penjasorkes

Ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes di sekolah dasar menurut Depdiknas, (2006)

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, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, 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, Senam Kesegaran Jasmani, 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.

#### c. Penjasorkes di Sekolah Dasar

Kurikulum SD/MI terus berubah seiring dengan perubahan kurikulum. Khusus mata pelajaran penjasorkes, telah mengalami perubahan nama mata pelajaran dan substansinya, mulai dengan istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan, Penjaskes, Penjas, dan terakhir Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pergantian nama kurikulum penjasorkes ini, berkonsekuensi kepada perubahan berbagai infrastruktur pembelajaran mulai dari penentuan tujuan, penentuan isi, proses (strategi dan pendekatan) serta evaluasinya. Namun demikian apapun

istilahnya iklim belajar yang terjadi harus bersuasanakan ke SD-an. Adapun iklim belajar ke SD-an harus tercermin seperti dalam pembahasan sebagai berikut.

- 1) Penjasorkes merupakan upaya sistematis untuk pengembangan kepribadian anak, seperti pengembangan hormat diri (self-esteem), kepercayaan diri, toleransi sesama kawan, dan lain-lain.
- 2) Isi dari tugas ajar (learning task) diselaraskan dengan tingkat perkembangan anak. Kegiatan banyak ditandai oleh susana kebebasan untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembirakan.
- 3) Meskipun arah dari pengajaran, khususnya pendidikan jasmani juga peduli dengan pengembangan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi tekanannya lebih banyak pada pengembangan kemampuan gerak umum dan menyeluruh. Kalaupun kegiatan itu diarahkan bagi pengenalan suatu cabang olahraga, namun tugas gerak, alat dan pelaksanaannya diubah dan disesuaikan dengan kemampuan anak.
- 4) Model pembelajaran lebih banyak ditandai oleh pemberian kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri, berinisiatif dan memecahkan persoalan secara kreatif. Namun demikian, guru tetap memiliki peranan penting dalam mengelola proses belajar-mengajar.
- 5) Meskipun tujuan intruksional umum dan khusus yang menjadi sasaran belajar, tetapi diupayakan agar dampak pengiring positif yang menyangkut perkembangan penalaran dan sifat-sifat lainnya seperti disiplin, kejujuran, dan lain-lain (Widodo, 2016).

Tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan penjasorkes di SD/MI adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar bersifat melekat secara permanen. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung. Namun demikian keterlaksanaannya hanya dapat

ditafsirkan berdasarkan perilaku nyata yang diamati.

Selaras dengan upaya untuk mencapai tujuan pendidikan maka dalam penjasorkes bukan saja dikembangkan dan dibangkitkan potensi individu tetapi juga ada unsur pendidikan yang dikembangkan meliputi aspek kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual yang berorientasi kepada lifeskill. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang kaya dengan koordinasi otot-otot saraf yang halus yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat. Selain itu, pembinaan pola hidup sehat anak melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif yang selama ini kurang dominan dalam penjasorkes, sehingga diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yang akan menjadi investasi penting bagi kehidupan siswa.

#### d. Peningkatan Pemahaman Siswa Pelajaran Penjasorkes

Pendidikan mempunyai peran dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, dimana sumber daya manusia nantinya akan menentukan perkembangan yang berkualitas bagi bangsa. Dalam mewujudkan mutu pendidikan yang berkualitas dapat dilakukan dengan adanya perubahan sehingga dapat bersaing di zaman sekarang ini. Dengan berkembangnya pendidikan yang sekarang ini terdapat kendala yang menjadi pemicu buruknya mutu pendidikan salah satunya mengenai kurangnya minat belajar anak sehingga mutu pendidikan yang diinginkan tidak sesuai dengan apa yang ingin dicapai. Meningkatnya kualitas pendidikan bangsa ditentukan oleh tingkat pendidikan yang dimiliki oleh sumber daya manusianya dan untuk meningkatkan sumber daya manusia tersebut sebagai tenaga pendidik/guru seharusnya lebih meningkatkan proses pembelajaran dengan mengembangkan metode dan model yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dan pada saat era globalisasi ini Pendidikan sudah mulai mendapat perhatian dari pemerintah, karena pendidikan

merupakan suatu hal penting yang nantinya dapat meningkatkan kualitas kehidupan bangsa dan negara, begitu pentingnya peranan dan tujuan pendidikan, maka mutu pendidikan haruslah ditingkatkan. Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, masalah efektivitas, masalah efisiensi, dan masalah relevansi. Penyelenggaraan pendidikan sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional diharapkan dapat mewujudkan proses berkembangnya kualitas pribadi peserta didik sebagai generasi penerus bangsa di masa depan, yang di yakini akan menjadi faktor determinan bagi tumbuh kembangnya bangsa dan negara indonesia sepanjang zaman (Negara, Astra & Satyawan, 2017).

Model pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode yang bervariasi, sumber belajar tidak bergantung sepenuhnya pada guru tetapi bisa sumber lain yang berkompeten, penilaian berdasarkan prestasi belajar siswa dan bukan dibandingkan dengan siswa lain. Memberikan nilai menekankan pada proses dan hasil belajar pencapaian kompetensi. Di samping itu pula model pembelajaran kuantum dalam pendidikan jasmani berisikan nilai-nilai pendidikan dengan semboyan bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain untuk mengembangkan potensi gerak yang bermakna. Untuk melaksanakan suatu pembelajaran diperlukan pemahaman yang cukup mendalam tentang karakteristik dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik. Dengan demikian akan memudahkan seluruh proses pembelajaran karena setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda satu sama lainnya. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani yang bijak tidak memaksakan siswa melakukan program kebugaran fisik secara berlebihan, yang menimbulkan rasa mual dan nyeri otot akan tetapi memberikan instruksi yang menantang yang mengarah kepada keberhasilan (Suherman, 2018).

Berdasarkan kurikulum Penjaskes tahun 1993 khususnya pada lampiran II tentang GBPP mata pelajaran Penjaskes, maka muatannya

berisi tentang pengertian, fungsi, tujuan, ruang lingkup dan rambu-rambu pendidikan jasmani. Untuk pijakan bahasan penulis rujuk kurikulum Penjaskes yang diterapkan di Sekolah Dasar (Depdikbud, 1994 dalam Suherman, 2018).

Dalam dokumen itu tersurat makna Penjaskes yakni: "suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang".

Atas dasar itu, maka fungsi penjaskes berfungsi untuk:

- a. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang
- b. Merangsang perkembangan sikap, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.
- c. Memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta memenuhi hasrat gerak.
- d. Memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan syaraf.
- e. Memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

## 2. Kombinasi Gerak Dasar di Sekolah Dasar

Menurut Sudarsini, (2016) Pelaksanaan kombinasi gerak antara lain dapat dilakukan dengan memberikan bentuk-bentuk kegiatan sebagai berikut:

- a. Berbagai Kombinasi Jalan dan lari

Anak-anak dijadikan beberapa barisan sesuai dengan keadaan tempat, kemudian ditugaskan melakukan hal-hal berikut:

- 1) Jalan biasa dengan jarak beberapa meter. Bila mendengar landa berupa tepukan, peluit, atau suara maka anak harus berlari secepat-cepatnya sampai batas-batas yang telah ditetapkan.

- 2) Jalan dengan langkah panjang, kemudian lari

secepat-cepatnya.

- 3) Jalan dengan ujung kaki, kemudian lari secepat-cepatnya.
- 4) Jalan dengan mengangkat lutut tinggi, kemudian lari secepat-cepatnya.
- 5) Coba anda ciptakan beberapa kombinasi jalan dan lari dengan cara lain (Sudarsini, 2016).

#### b. Kombinasi Lari dan Lompat

- 1) Lari pelan-pelan, pada batas yang leleh ditentukan lompat ke atas setinggi-tingginya meraih sesuatu di atas.
- 2) Lari beberapa langkah (3-5 langkah), kemudian lompat ke atas ke depan.
- 3) Lari secepat-cepatnya, kemudian melompat sejauh-jauhnya ke atas ke depan (Sudarsini, 2016).

#### c. Kombinasi Lari dan lempar

- 1) Lari beberapa langkah (3-5 langkah) sambil membawa bola kasti, tenis atau plastik. Pada batas yang telah ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya ke atas ke depan.
- 2) Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola. Pada batas yang telah ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya.
- 3) Perhatikan cara-cara melemparkannya pada gerakan dasar melempar (Sudarsini, 2016).

#### d. Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Anak-anak disuruh jalan biasa, kemudian bila ada tanda, anak harus lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditentukan, terus lompat sejauh-jauhnya ke atas ke depan (pada matras atau bak pasir) (Sudarsini, 2016).

#### e. Kombinasi Jalan, Lari, dan Melempar

Anak-anak disuruh jalan beberapa meter, bila mendengar tanda, anak harus berlari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan, kemudian lemparkan bola sejauh-jauhnya ke atas ke depan, melewati atas kepala atau melemparkan bola kesasaran yang telah ditentukan (Sudarsini, 2016).

#### f. Kombinasi Gerak Tangan, Lengan, Bahu dan Kaki

Lakukan sikap permulaan dengan cara berdiri tegak, kaki agak dibuka, kedua tangan

disamping badan, dan pandangan ke depan, gerakkanlah dengan hitungan berikut:

- 1) Hitungan 1: Badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan sejajar bahu, jari-jari/telapak tangan diletakkan ke lantai, kedua kaki tetap lurus, kepala mengikuti gerakan badan.
- 2) Hitungan 2: Dalam posisi jongkok, tumit diangkat, kedua tangan sejajar bahu lurus ke depan.
- 3) Hitungan 3: Kembali bungkukkan badan ke depan, kedua tangan sejajar bahu, jari-jari atau telapak tangan diletakkan ke lantai dan kedua kaki lurus.
- 4) Hitungan 4: Posisi berdiri tegak, kemudian langsung lentingkan badan ke belakang, kepala tengadah, kedua lengan lurus sejajar, bahu tarik ke belakang.
- 5) Hitungan 5-8: lakukan lagi gerakan seperti pada hitungan 1 hingga 4 (Sudarsini, 2016).

Perbedaan utama antara gerak berjalan dengan gerak berlari adalah berjalan ditandai dengan kedua kaki yang selalu kontak dengan tanah, sedangkan untuk lari ditandai kaki kiri dan kanan bergantian melayang. Gerakan berjalan yang tepat dan harus dikuasai anak, yaitu pada setiap langkah diusahakan kaki melangkah secepat mungkin, kaki tetap bertumpu harus selalu kontak dengan tanah. Siku kedua tangan membentuk  $90^\circ$  dan mengayun seirama dengan langkah kaki. Pandangan mata diusahakan lurus kedepan dan leher tidak kaku. Gerakan yang perlu dikuasai untuk gerak berlari hampir serupa dengan gerakan berjalan. Namun, pada lari gerak melayang seseorang harus menolakkan kaki dengan cepat, kuat serta bergantian. Faktor-faktor yang berpengaruh pada gerakan lari dan jalan diantaranya ketahanan, kecepatan, kekuatan dan kelenturan. Namun, dalam proses kegiatan pengembangan gerak di SLB yang berusia dini tidak perlu melatihkan komponen-komponen tersebut. Anak hanya perlu diperkenalkan dengan komponen kelenturan, kecepatan, kekuatan, dan ketahanan secara sederhana dan kegiatan bagi mereka harus selalu dilakukan dalam bentuk atau nuansa bermain yang menyenangkan, disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan fisik anak usia dini (Sudarsini,

2016).

Anak usia dini cenderung menyukai hal yang sifatnya cenderung baru. Bentuk-bentuk kombinasi dan modifikasi jalan dan lari selain dibuat untuk memperkenalkan gerakan dasar jalan lari selain dibuat untuk memperkenalkan gerakan dasar jalan lari yang benar, juga untuk mengingatkan kemampuan lari yang optimal. Tujuan pengajaran yang disampaikan untuk mereka mempunyai sifat yang sangat mendasar, yaitu memperkenalkan gerak secara baik sehingga dapat mengembangkan kemampuan gerak jalan dan lari secara tepat (Sudarsini, 2016).

### 3. Permainan Olahraga Yang Dimodifikasi dan Olahraga Tradisional

Mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki sejumlah bahan ajar yang meliputi: aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas uji diri, aktivitas pengembangan, aktivitas akuatik, dan aktivitas luar kelas. Setiap bahan ajar tersebut memiliki kompetensi dasar meliputi aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Penilaian dalam pendidikan jasmani adalah penilaian tentang aspek gerak (keterampilan), yang dilakukan melalui tes praktek dan pengamatan terhadap sikap selama mengikuti pembelajaran dan di luar jam pelajaran, sedangkan aspek pengetahuan dapat dinilai melalui pemberian tugas (Suherman, 2018).

Pembelajaran pendidikan jasmani suatu proses kegiatan belajar mengajar yang berorientasi kepada pendidikan jasmani yang diarahkan pada perbaikan kesehatan dan kesegaran jasmani serta keterampilan gerak dasar melalui berbagai aktivitas jasmani yang meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri dari pengembangan kemampuan jasmani, atletik, senam, permainan dan kesehatan, sedangkan kegiatan pilihan terdiri dari pencak silat, renang, bulu tangkis, tenis meja, sepak takraw dan permainan tradisional. Secara lebih rinci pendidikan jasmani di Sekolah Dasar ditekankan pada: (1) memenuhi hasrat untuk bergerak, (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak, (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani, (4) menanamkan disiplin, kerja sama, sportifitas dan mengikuti peraturan dan

ketentuan yang baik, (5) meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar (Depdiknas, 1994 dalam Suherman, 2018).

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di Sekolah dapat dilakukan melalui modifikasi pembelajaran. Rusli Lutan (1997:9) dalam Suherman, (2018) mendefinisikan modifikasi sebagai perubahan dari keadaan lama yang semula menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula. Untuk memodifikasi pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani memerlukan kreativitas guru untuk memodifikasi meliputi: ukuran, berat, peraturan, waktu, proses pembelajaran, situasi lapangan dan model pembelajaran yang digunakan. Implementasi proses pembelajarannya dengan menekankan pada prinsip-prinsip kegembiraan, kesenangan dan mempersiapkan anak untuk menguasai keterampilan-keterampilan olahraga permainan orang dewasa (AIJSSIE: 1993:16 dalam Suherman, 2018). Namun demikian tanpa dukungan dan kreativitas guru yang maksimal terhadap komponen-komponen tersebut, tujuan yang ingin dicapai tidak akan terpenuhi (Suherman, 2018).

Suasana pembelajaran modifikasi dalam model pembelajaran pendidikan jasmani di SD pada setting awal, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan akhir berisikan suasana yang menyenangkan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dengan strategi bermain tanpa dipaksa akan tetapi inisiatif dan kreatif mereka sendiri. Posisi guru hanyalah sebagai fasilitator dan motivator pembelajaran, merekalah yang memutuskan dan mengambil kesimpulan pembelajaran (Suherman, 2018).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar berorientasi pada kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa tersebut. Kemampuan gerak dasar menunjukkan kapasitas untuk melakukan gerak yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Kapasitas tersebut banyak dipengaruhi oleh faktor biologis, seperti kondisi daya tahan umum atau daya Lajan otot, tingkat kekuatan, dan sebagainya (Rusli Lutan, 2005 dalam Suherman, 2018). Berdasarkan pernyataan



tersebut, kemampuan gerak menunjukkan kesanggupan seseorang melakukan gerak yang terjadi atas dasar gerak refleksi yang berhubungan dengan badannya yang dibawa sejak lahir dan terjadi tanpa melalui latihan. Rusli Lutan (1997) menjelaskan bahwa: Tujuan utama pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pada hakekatnya membantu peserta didik agar meningkat kemampuan gerak mereka, di samping agar mereka memiliki fondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, dan sikap yang positif terhadap aktivitas jasmani kelak akan menjadi manusia dewasa sehat dan berkepribadian yang mantap (Suherman, 2018).

Sejalan dengan asumsi Bucher (1964) dalam Rusli Lutan (1997) yang menyatakan dalam konteks di Amerika Serikat tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Sehingga materi pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar terdiri dari berbagai macam keterampilan olahraga yang memiliki makna tersendiri, yaitu: 1) memenuhi tuntutan hasrat bergerak. 2) berbagai perwujudan dan kegiatan rekreatif, dan 3) pengeluaran tenaga yang berlebihan (Suherman, 2018).

Permainan tradisional berperan penting dalam proses pengembangan karakter pada pendidikan usia dini dan pendidikan dasar karena permainan tradisional edukatif sangat sarat dengan nilai etika, moral dan budaya masyarakat pendukungnya. Di samping itu, permainan tradisional edukatif merupakan modal sosialbudaya yang berkontribusi dalam pengembangan karakter generasi muda seperti: kerja sama, kebersamaan, kedisiplinan, kejujuran, dan musyawarah mufakat terhadap nilai dan aturan permainan yang disepakati bersama, serta kreativitas berpikir (Sutama & Adi, 2016).

#### **D. Metode**

##### **1. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan secara kolaborasi. (Gultom, 2010:20). Desain situasi masalah, dan cara-cara untuk kolaborasi

dengan anak-anak, adalah fokus utama dari pertemuan yang terjadi antara guru dan peneliti. Dimensi pengembangan, yang disebut sebagai refleksi atas tindakan oleh Bednarz, didasari pada diskusi mengenai situasi masalah, strategi yang digunakan untuk anak-anak, pendekatan dan cara berpikir mereka, dan pengelolaan kegiatan guru di konteks kelas. Dalam proses refleksi, pertanyaan lain yang bersifat lebih umum muncul di antara para guru mengenai pemecahan masalah dan integrasinya ke dalam praktik mereka. Dimensi penelitian juga didorong oleh konstruksi bersama dari situasi masalah ini, khususnya oleh refleksi pada cara-cara di mana situasi masalah meningkatkan pembelajaran (Clements, Bishop, Keitel-Kreidt, Kilpatrick & Leung, 2012:127).

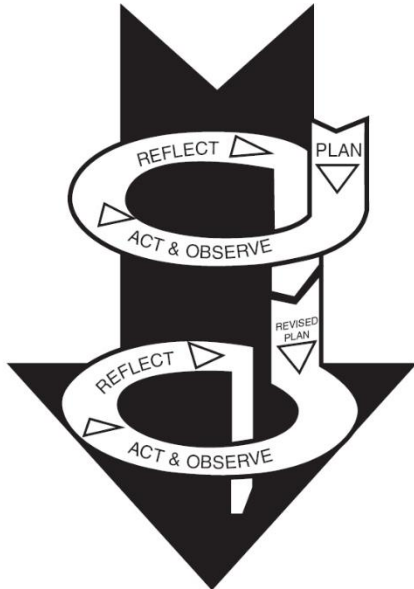
##### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik dengan alamat Ds. Sumengko kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik Kode Pos: 61176 Telp. 031 8982812. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019, penelitian dilaksanakan selama 3 Bulan (September, Oktober, dan Nopember 2018)

##### **3. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian tindakan bersifat siklikal dan, dalam kata-kata Kemmis dan McTaggart: "Perlunya melakukan penelitian tindakan yang dilakukan: 1) untuk mengembangkan rencana aksi untuk meningkatkan apa yang sudah terjadi, 2) bertindak untuk mengimplementasikan rencana tersebut, 3) untuk mengamati efek tindakan dalam konteks di mana itu terjadi, dan 4) untuk merefleksikan efek ini sebagai dasar untuk perencanaan lebih lanjut, tindakan selanjutnya dan seterusnya, melalui serangkaian siklus. (Kemmis dan McTaggart 1982:7 dalam Dickins & Germaine, 2014:70). Siklus kegiatan ini membentuk spiral penelitian tindakan di mana setiap siklus meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pertanyaan, teka-teki, atau masalah asli, dan, diharapkan, mengarah pada solusinya. Kadang-kadang, siklus aksi ini diselesaikan dalam hitungan menit karena profesional selalu merencanakan

dan memikirkan kembali rencana dengan cepat. Di waktu lain, siklus tindakan mungkin membutuhkan berhari-hari, berminggu-minggu, atau berbulan-bulan (Herr & Anderson, 2014).



Gambar 3.1 The Action Research Spiral (Kemmis & McTaggart, 1982:8)

#### 4. Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik semester ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019. Adapun yang menjadi sasaran penelitian adalah siswa sejumlah 30 anak.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Pada tahap ini, guru memulai dengan menginvestigasi fakta (Pengumpulan data) seputar masalah pembelajaran dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional. Guru harus memeriksa "siapa, apa, di mana, dan kapan." Guru harus mencatat penyimpangan apa pun dari apa yang biasanya dialami di masa lalu (Tomal, 2010:22). Dengan cara ini, guru dapat membedah masalah dengan menunjukkan fakta yang tepat untuk situasi pembelajaran dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional.

Penggunaan teknik pengumpulan data memungkinkan pengumpulan informasi secara sistematis tentang para peserta dan/atau konteks studi. Walaupun ada banyak cara

untuk mengumpulkan data, metode harus dipilih yang sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pendekatan kualitatif sesuai untuk memahami konteks spesifik ruang kelas dan menangkap kehidupan alami sebuah ruang kelas. Metode pengumpulan data umumnya jatuh ke dalam salah satu dari tiga kategori: Mengalami (Menggunakan indera kita untuk mengamati), Bertanya (Bertanya kepada orang lain tentang kepercayaan, ide, pemikiran, dan pengalaman mereka); Memeriksa (Melihat dokumen dan artefak) (Wolcott, 1994; Goodnough, 2011:35).

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik: Observasi (Mengamati), Artefak dan Dokumen (Pengujian), Tes Tidak Terstandar.

#### 6. Pengujian Instrumen Butir Soal

Validitas konten mengacu pada pertanyaan apakah tes tersebut secara memadai mencakup dimensi yang akan diukur dan khususnya relevan dengan tes pencapaian. (Domino & Domino, 2006:53). reliabilitas diukur dengan metode konsistensi interval dengan teknik reliabilitas alpha. untuk menguji reliabilitas data menggunakan investigasi nilai alpha Cronbach (Cronbach dan Shavelson. 2004). Kalibrasi (Tingkat Kesukaran) adalah proses mengestimasi parameter tingkat kesukaran soal, yaitu menentukan posisi suatu soal dalam garis kontinum skala (kesukaran soal), skala yang digunakan biasanya skala logit (Hayat, 1995; dalam Tobari, 2014:99). Daya Beda (DB) adalah kemampuan butir soal membedakan siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan kemampuan rendah. Daya beda diusahakan positif dan setinggi mungkin.

#### 7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah bagian penting dari proses penelitian tindakan kelas. Hanya pada tahap ini guru dapat yakin bahwa hasil yang diperoleh valid dan dapat dipercaya. Ketika guru-peneliti gagal menganalisis data mereka secara memadai, mereka tidak memiliki platform yang aman untuk bertindak. Empat tahap penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut:

a. Pengumpulan data dan pembuatan kategori

atau hipotesis.

- b. Validasi kategori atau hipotesis menggunakan teknik untuk kepercayaan, seperti triangulasi.
- c. Penafsiran dengan mengacu pada teori yang disepakati dengan kriteria, menetapkan praktik atau penilaian guru.
- d. Aksi untuk pengembangan yang juga dipantau oleh teknik penelitian tindakan kelas (Hopkins, 2014:162-163).

Di dalamnya mereka menggambarkan model interaktif analisis data sebagai berikut:

- a. Reduksi data: Reduksi data mengacu pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data 'mentah' yang muncul dalam catatan lapangan tertulis. Ketika pengumpulan data berlanjut, ada beberapa episode Reduksi data selanjutnya (melakukan ringkasan, pengkodean, mencari tema, membuat kelompok, membuat partisi, menulis memo). Dan proses reduksi / transformasi data berlanjut setelah kerja lapangan sampai laporan akhir selesai.
  - b. Data display / Tampilan data. Aliran utama kedua dari aktivitas analisis adalah tampilan data. 'tampilan' sebagai kumpulan informasi yang terorganisir yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan tindakan. Melihat pajangan membantu kita memahami apa yang terjadi dan melakukan sesuatu - analisis atau tindakan lebih lanjut - berdasarkan pada pemahaman itu.
  - c. Penarikan kesimpulan / verifikasi: Aliran ketiga kegiatan analitik adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dari awal pengumpulan data, [peneliti kelas] mulai memutuskan apa artinya, mencatat keteraturan, pola, penjelasan, kemungkinan konfigurasi, aliran sebab akibat, dan proposisi (Hopkins, 2014:163).
8. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Sepanjang proses penelitian tetap fokus pada tujuan dan sasaran penelitian realistik dan mengadopsi perencanaan pragmatis dan strategi penelitian. Peneliti harus tahu kapan harus berhenti bahkan jika hasil akhir tidak

seperti yang diinginkan (Elton-Chalcraft, Hansen, & Twiselton, 2008:33). Interval maksimum yang sangat panjang mengakomodasi sebagian besar puncak siklus ke siklus, dengan merancang interval siklus untuk "tingkat keberhasilan" 95 persen, atau "probabilitas yang diizinkan" (Parsonson, 1992:24). Keberhasilan dari kinerja dalam penelitian tindakan ini yaitu apabila terjadi pemahaman yang mendalam tentang kecerdasan jamak, kemudian didesain dan diterapkan dalam pembelajaran yang ditandai dengan meningkatnya kinerja berdasarkan indikator "memenuhi standar" artinya, dengan menggunakan informasi dari masing-masing bagian Perbandingan Temuan, seperangkat komposit temuan berpoint untuk dampak pertanyaan. Ini adalah serangkaian temuan, sebagai kelompok profesional yang menerapkan teori operan yang sama – dipersiapkan untuk menyampaikan presentasi yang akurat dari apa yang dipelajari tentang meningkatkan kinerja siswa melalui studi apabila (80 persen) siswa menunjukkan pertumbuhan dalam kinerja (Sagor, 2010).

## **E. Pembahasan**

Berdasarkan tujuan awal penelitian tindakan kelas ini, maka hasil pelaksanaan dan observasi pada pra tindakan ini bertujuan untuk: 1) mendeskripsikan bagaimana aktifitas guru dalam meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik; 2) mendeskripsikan bagaimana aktifitas siswa dalam kegiatan pembelajaran meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik; dan 3) menganalisis apakah pembelajaran dengan permainan olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional dapat meningkatkan kemampuan menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom

Kabupaten Gresik.

Adapun rekapitulasi hasil pada masing-masing siklus dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Penelitian pada Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No	Aspek yang diamati	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	Aktivitas guru	63,57 %	74,29 %	88,57 %
2	Aktivitas siswa	43,57 %	65,71 %	87,14 %
3	Nilai rata-rata tes (Daya Serap Klasikal)	7	7,506	7,76
4	Ketuntasan Belajar Klasikal	76,67 %	83,33 %	93,33 %

1. Peningkatan Aktifitas Guru

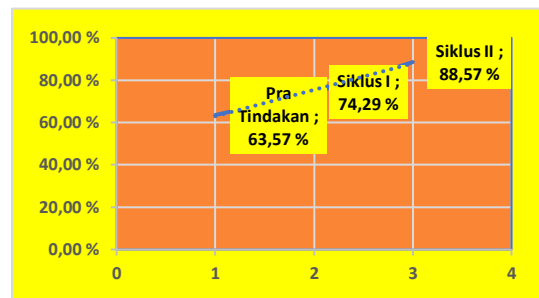
Aktivitas guru selama proses pembelajaran pada pertemuan pra tindakan untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 73,33 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 66,67 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 68,57 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 62,86 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan penilaian 55 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 55 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 65,71 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 61,43 persen. Hal ini masih belum tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar 80 persen.

Aktivitas guru selama proses pembelajaran pada pertemuan siklus I untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 66,67 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 80 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 77,14 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 74,29 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan penilaian 70 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 75 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 72,86 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 75,71 persen. Hal ini masih belum tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar

80 persen.

Aktivitas guru selama proses pembelajaran pada pertemuan siklus II untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 93,33 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 86,67 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 88,57 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 88,57 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan penilaian 85 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 90 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 88,57 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 88,57 persen. Hal ini sudah tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar 80 persen keatas.

Adapun rekapitulasi aktifitas guru pada masing-masing siklus dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 1 Peningkatan Aktifitas Guru pada pra tindakan, siklus I dan Siklus II

Dari grafik diatas dapat di ketahui bahwa: Aktivitas guru mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 63,57 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 74,29 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 88,57 persen.

2. Peningkatan Aktifitas Siswa

Aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada pertemuan pra tindakan untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 53,33 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 46,67 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 48,57 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 42,86 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan

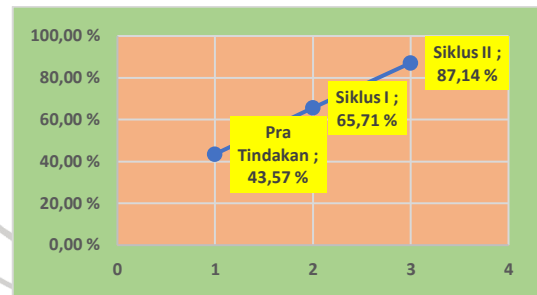
penilaian 35 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 35 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 45,71 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 41,43 persen. Hal ini masih belum tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar 80 persen.

Aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada pertemuan siklus I untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 73,33 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 73,33 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 60 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 54,29 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan penilaian 75 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 75 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 67,14 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 64,29 persen. Hal ini masih belum tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar 80 persen.

Aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada pertemuan siklus II untuk aktifitas Pendahuluan Observer 1 memberikan penilaian 80 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 86,67 persen. Untuk aktifitas Kegiatan Inti Observer 1 memberikan penilaian 91,43 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 94,29 persen. Untuk aktifitas Penutup Observer 1 memberikan penilaian 80 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 80 persen. Dan total penilaian adalah Observer 1 memberikan penilaian 85,71 persen dan Observer 2 memberikan penilaian 88,57 persen. Hal ini sudah tercapai sebagaimana yang diharapkan yaitu tercapai setidaknya sebesar 80 persen keatas.

Adapun rekapitulasi aktifitas siswa pada masing-masing siklus dapat dilihat pada grafik

dibawah ini:

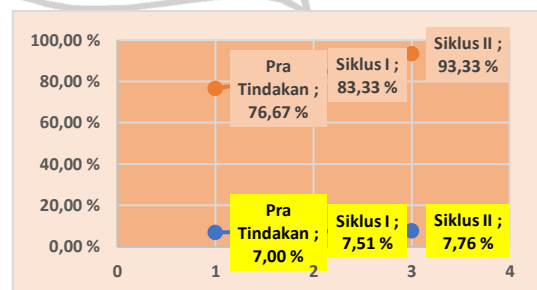


Grafik 2 Peningkatan Aktifitas Siswa pada pra tindakan, siklus I dan Siklus II

Dari grafik diatas dapat di ketahui bahwa: Aktivitas siswa mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 43,57 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 65,71 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 87,14 persen.

### 3. Peningkatan Hasil belajar siswa

Peningkatan pemahaman siswa diketahui melalui Nilai rata-rata tes (Daya Serap Klasikal) dan Ketuntasan Belajar Klasikal: Nilai rata-rata tes (Daya Serap Klasikal) mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 7 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 7,51 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 7,76 persen. Ketuntasan Belajar Klasikal mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 76,67 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 83,33 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 93,33 persen. Adapun rekapitulasi Nilai rata-rata tes (Daya Serap Klasikal) dan Ketuntasan Belajar Klasikal pada masing-masing siklus dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 3 Peningkatan Hasil belajar siswa pada pra tindakan, siklus I dan Siklus II

## F. Penutup

1. Aktivitas guru mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 63,57

persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 74,29 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 88,57 persen.

2. Aktivitas siswa mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 43,57 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 65,71 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 87,14 persen.
3. Nilai rata-rata tes (Daya Serap Klasikal) mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 7 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 7,51 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 7,76 persen. Ketuntasan Belajar Klasikal mengalami peningkatan pada Pra Tindakan memperoleh hasil 76,67 persen dan meningkat pada Siklus I sebesar 83,33 persen dan meningkat pada Siklus II sebesar 93,33 persen.

#### G. Daftar Pustaka

- Ballock, E., Biancaniello, S. F., Biancaniello, S. L., Bisset, B., Bond, F., Carpenter, R., ... & Leppo, M. (2010). *Making classroom inquiry work: Techniques for effective action research*. R&L Education.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Bridges, D. (2006). *Fiction written under oath?: essays in philosophy and educational research* (Vol. 10). Springer Science & Business Media.
- BSNP. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: BSNP.
- Clements, M. K., Bishop, A., Keitel-Kreidt, C., Kilpatrick, J., & Leung, F. K. S. (Eds.). (2012). *Third international handbook of mathematics education* (Vol. 27). Springer Science & Business Media.
- Cronbach, L. J., & Shavelson, R. J. (2004). *My current thoughts on coefficient alpha and successor procedures*. *Educational and psychological measurement*, 64(3), 391-418.
- Davidson, R. (2012). *Methods in nonlinear plasma theory*. Elsevier.
- Depdikbud, (2001). *Kurikulum Pendidikan Dasar: Kurikulum KTSP SD/MI Mata Pelajaran Bahasa Indonesia*. Puskur Depdiknas: Jakarta.
- Depdiknas, (2006). *Garis-Garis Besar Program Pengajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Dickins, P. R., & Germaine, K. (2014). *Managing evaluation and innovation in language teaching: Building bridges*. Routledge.
- Domino, G., & Domino, M. L. (2006). *Psychological testing: An introduction*. Cambridge University Press.
- Effendi, A. (2017). Penerapan permainan tradisional terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (studi pada sdn pelem ii kecamatan kertosono, kabupaten nganjuk). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Elliott, S. (2000). *Signal processing for active control*. Elsevier.
- Elton-Chalcraft, S., Hansen, A., & Twiselton, S. (2008). *Doing Classroom Research: A Step-By-Step Guide For Student Teachers: A step by step Guide for Student Teachers*. McGraw-Hill Education (UK).
- Flood, R. L. (2002). *Rethinking the fifth discipline: Learning within the unknowable*. Routledge.
- Goodnough, K. (2011). *Taking action in science classrooms through collaborative action research*. Springer Science & Business Media.
- Gultom, R, Rosdiana, R, Simbolon, R, 2010. *Menjadi penulis penelitian tindakan di kelas dan di sekolah (PTN & PTS) action research*. Medan: USU Press.
- Gwet, K. L. (2014). *Handbook of inter-rater reliability: The definitive guide to measuring the extent of agreement among raters*. Advanced Analytics, LLC.
- Hasmara, P. S., Yunarta, A., & Wahyudin, D. (2017). Kinerja Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sman, Dan SMKN se-Kabupaten Mojokerto Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Tahun 2014. *Journal Proceeding*, 1(1).
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Sage.
- Hendrayana, I. G. P. A., Adi, I. P. P., & Lesmana, K. Y. P. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered

- Head Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Volibisw Kelas VIII SMP N 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(2).
- Henning, J. E., Stone, J. M., & Kelly, J. L. (2009). *Using action research to improve instruction: An interactive guide for teachers*. Routledge.
- Herlanti, Y. (2014). *Tanya Jawab Seputar Penelitian Pendidikan Sains: Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan mahasiswa tingkat akhir yang sering muncul dalam penelitian pendidikan sains*. Yanti Herlanti.
- Herr, K., & Anderson, G. L. (2014). *The action research dissertation: A guide for students and faculty*. Sage publications.
- Hidayat, S. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan, Durasi Belajar Dan Nilai Penjasorkes Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas X. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3).
- Hopkins, D. (2014). *A teacher's guide to classroom research*. McGraw-Hill Education (UK).
- Jamil, I., Askvik, S., & Hossain, F. (2014). *Administrative culture in developing and transitional countries*. Taylor & Francis
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2013). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer Science & Business Media.
- Lu, C., & De Lisio, A. (2017). Specifics for generalists: Teaching elementary physical education. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 1(3), 170-187.
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., & Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. Guilford Press.
- McNiff, J. (1988). *Action research: Principles and practice*. Routledge.
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. (1992), *Analisis data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Roehndi Rohidi. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Morehouse, R. E., & Maykut, P. (2002). *Beginning qualitative research: A philosophical and practical guide*. Routledge.
- Morrow Jr, J. R., Mood, D., Disch, J., & Kang, M. (2014). *Measurement and Evaluation in Human Performance*, 4E. Human Kinetics.
- Mustakin & Wiyanto, A. 2009. *Panduan Karya Tulis Guru*. Yogyakarta: Pustaka Grahatama.
- Negara, I. K. A. A. S., Astra, I. K. B., Or, M., & Satyawan, I. M. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepakbola Pada Siswa Kelas VIII G SMP. Negeri 4 Negara Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(2).
- Nurina, T., & Sukoco, P. (2014). Upaya Peningkatan Karakter Siswa SMA Dalam Permainan Bola Basket Melalui Model TPSR. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 77-87.
- Parsonson, P. S. (1992). *Signal timing improvement practices* (No. 172).
- Peterson, R. A. (1994). *A meta-analysis of Cronbach's coefficient alpha*. *Journal of consumer research*, 21(2), 381-391.
- Putra, F. M., Dwiyoogo, W., & Supriyadi, S. (2018, February). Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 377-389).
- Reason, P., & Bradbury, H. (Eds.). (2005). *Handbook of action research: Concise paperback edition*. Sage.
- Ross, P. F. (2007). *Foundations of Psychological Testing: A Practical Approach*. *Personnel Psychology*, 60(3), 796.
- Sagor, R. (2010). *Collaborative action research for professional learning communities*. Solution Tree Press.
- Santoso, F. J. (2017). Pengaruh Permainan Taplak terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Pacolgowang Diwrek Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 1(1).
- Sholdt, G., Konomoto, B., Mineshima, M., &

- Stillwell, C. (2012). Sharing experiences with quantitative research. In *JALT 2011 conference proceedings*. Tokyo: JALT.
- Stoddart, D. R. (1986). *On geography and its history*. Blackwell.
- Suarnaya, I. P. (2017, September). Hindu Illumination Learning Model Development Based Spiritual Tour Guide. In *3rd International Conference on Education and Training (ICET 2017)*. Atlantis Press.
- Sudarsini. (2016). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Gunung Samudera
- Sudijandoko, A. (2010). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(3).
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono, M. P. K. (2013). *Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. UPI Sumedang Press.
- Suparno, P. (2008). *Riset Tindakan Untuk Pendidik (Action Research)*, Jakarta: Grasindo.
- Sutama, I. M., & Adi, P. P. (2016). Pengembangan Bahan Ajar Dan Model Pengembangan Karakter Melalui Pembelajaran PJOK pada Siswa Sekolah Dasar se-Bali. In *Seminar Nasional Riset Inovatif (Vol. 4)*.
- Swari, D. A. K. P. R., Adi, I. P. P., & Dartini, N. P. D. S. (2018). Penerapan Metode Demonstrasi Berbantuan Bola Modifikasi Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Voli Siswa SDN 1 Yehembang Kangin Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(2).
- Tesch, R. (2013). *Qualitative research: Analysis types and software*. Routledge.
- Tobari, H. (2014). *Evaluasi Soal-soal Penerimaan Pegawai Baru Dilengkapi dengan Hasil Penelitiannya*. Deepublish.
- Widodo, A. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PENJASORKES) Materi Budaya Hidup Sehat Yang Berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah Sebagai Upaya Pembentukan Budaya Hidup Sehat Islami Siswa SD/MI Muhammadiyah. *Proceeding of International Conference On Islamic Epistemology*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, May 24th, 2016
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Sage.