

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN  
JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI DUKUH 2  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



**OLEH :  
S U W A N D I  
X4711224**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PPKHB PENJASKESREK GELOMBANG III  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Juli 2012**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suwandi  
NIM : X4711224  
Jurusan/Program Studi : PPKHB/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “PENINGKATAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUH 2”, ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 30 Juli 2012

Yang membuat pernyataan

**SUWANDI**

PENINGKATAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS  
KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DKUH 2  
TAHUN 2011 /2012



Oleh:  
SUWANDI  
X4711224

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program PPKHB, jurusan Penjaskesrek

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

JULI 2012

*commit to user*

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juni 2012

Pembimbing I



Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd

NIP.19680323 199303 1 012

Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

NIP.19730205 200501 1 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin  
Tanggal : 30 Juli 2012

**Tim Penguji Skripsi**

Nama Terang,

Ketua : Waluyo, S.Pd. M.Or  
Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd  
Anggota I : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd  
Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

tanda tangan  

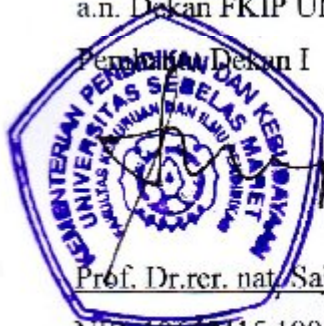

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan FKIP UNS

Penjabat Dekan I



Prof. Dr.rer. nat. Sajidan, M. Si

NIP. 19660415 199103 1 002

*commit to user*

## MOTTO

Pada saat sebuah pintu sukses tertutup, pintu sukses yang lain akan terbuka.  
Maka, janganlah lampaui lama terpaku di depan pintu yang tertutup. Sehingga  
lupa melihat pintu sukses yang telah terbuka.



*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

◇ “Bapak dan Ibu”

Do’amu yang senantiasa untukku, kerja keras yang tak mengenal lelah, pengorbanan yang tak ternilai, dan kasih sayang yang tak terbatas. Yang semua itu membuatku bangga. Tiada kasih sayang yang seindah dan setulus kasih sayangmu.

◇ “Istriku Tercinta”

Dukungan dan motivasimu membuatku lebih semangat dan percaya diri untuk dapat menyelesaikan tugas ini.

◇ “Anak-anakku Tersayang”

Keberadaanmu memacuku untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

*commit to user*

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa, serta perilaku siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Memberikan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan model bermain sehingga siswa lebih berminat, senang dan memahami keterampilan kebugaran jasmani sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Adapun populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SDN Dukuh 2 Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen, Tahun Ajaran 2011/2012. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu mengikutsertakan seluruh individu yang ada di dalam populasi. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu sebanyak 29 siswa. Terdiri dari 16 siswa putra, dan 13 siswa putri.

Data hasil penelitian ini berupa hasil belajar siswa mengenai kemampuan siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam setiap kondisi yaitu kondisi awal, pembelajaran pada siklus 1, dan pembelajaran pada siklus ke 2. Hasil belajar siswa terbentuk score total yang diperoleh siswa dalam penilaian dari setiap komponen pembelajaran kebugaran jasmani. Penilaian diperoleh melalui lembar observasi yang diisi/dinilai oleh peneliti berdasarkan sikap hasil belajar yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes. Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal dan siklus 2, baik peningkatan dari nilai rata-rata pembelajaran kebugaran jasmani siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran kebugaran jasmani pada rata-rata kondisi awal (34,48%), rata-rata siklus 1 (72,41%) dan rata-rata siklus 2 (93,10%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (58,62%).

Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dukuh 2 Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70,00) adalah nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 10 siswa dari 29 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00) atau tuntas sebesar

*commit to user*



(34,48%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 21 siswa dari 29 siswa, atau tuntas sebesar (72,41%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00). Nilai rata-rata pada peningkatan siklus 2 sebanyak 27 siswa dari 29 siswa, atau tuntas sebesar (93,10%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00).



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Dukuh 2, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr.H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Djoko Nugroho, S.Pd. M. Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Sumadi, S.Pd, sebagai Kepala SD Negeri Dukuh 2, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak Tri Purbo, S.Pd, Guru Mapel Penjasorkes SD Negeri Katelan 2, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen yang telah menjadi kolabolator.

9. Siswa kelas V SD Negeri Dukuh 2, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen, tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Ynag Maha Esa.

Akhirnya peneliti mohon ma'af apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan dihati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Sragen, 30 Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
PENGAJUAN SKRIPSI .....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II    LANDASAN TEORI</b>	
Tinjauan Pustaka.....	4
1. Latihan kebugaran jasmani.....	5
A. Dasar latihan.....	6
1. Latihan kelincahan.....	6
a. Lari bolak-balik.....	6
b. Lari belak-belok.....	6
c. Latihan mengubah posisi tubuh.....	7
2. Pembelajaran.....	7
a. Konsep pembelajaran.....	7
b. Hakikat pembelajaran.....	7

*commit to user*

c. Prinsip pembelajaran.....	8
3. Media pembelajaran.....	9
a. Pengertian media pembelajaran .....	9
b. Peran dan kegunaan media .....	10
c. Kriteria kepemilikan media .....	10
4. Alat bantu pembelajaran .....	11
a. Pengertian .....	11
b. Syarat untuk membantu pembelajaran.....	11
B. Kerangka Berfikir.....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas.....	15
C. Subjek Penelitian .....	15
D. Sumber Data.....	16
E. Uji Validasi Data .....	16
F. Teknik Pengumpulan Data .....	16
G. Analisis Data .....	17
H. Prosedur Penelitian .....	168
1. Rancangan siklus I .....	19
a. Tahap perencanaan .....	19
b. Tahap pelaksanaan.....	20
c. Tahap pengamatan tindakan.....	20
d. Tahap evaluasi.....	20
2. Rancangan siklus II .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Pratindakan .....	22
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	26
1. Siklus I.....	26
2. Siklus II .....	37
3. Antar Siklus .....	39
C. Pembahasan .....	39

*commit to user*

**BAB V    SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

    A. Kesimpulan..... 45

    B. Implikasi..... 45

    C. Saran ..... 45

DAFTAR PUSTAKA..... 48

LAMPIRAN..... 49



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Hlaman
1, Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kgiatan Penelitian.....	12
2, Teknik dan Alat PengumpulanData.....	15
3, Prosentase Target Capaian.....	18



### DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1, Kerangka Berfikir.....	11
2, Tahap Penelitian.....	16





**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran :		Halaman
1.	Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	49
2.	Lembar observasi Guru .....	56
3.	Lembar Observasi Siswa Siklus 1.....	70
4.	Lembar Observasi Siswa Siklus 2 .....	78
5.	Hasil Pendapat Siswa Siklus 1.....	86
6.	Hasil Pendapat Siswa Siklus 2.....	87
7.	Renana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1 .....	88
8.	Renana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2 .....	103
9.	Daftar Absensi Siswa .....	118
10.	Daftar Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus 1 .....	120
11.	Daftar Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus 2 .....	122
18.	Surat Permohonan Izin Observasi .....	124
19.	Surat Permohonan Izin Penelitian .....	126