



**SKRIPSI**

**MENINGKATKAN PROSES BELAJAR MENGAJAR KEBUGARAN  
JASMANI MELALUI LATIHAN LOMPAT TALI (*JUMP ROPE*)  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 113  
BENGKULU SELATAN**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi  
Guru dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**OLEH :**

**S A S D I  
NPM. 1113912116**

**PROGRAM SARJANA  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## ABSTRAK

Sasdi. NPM. 1113912116. Meningkatkan Proses Belajar Mengajar Kebugaran Jasmani melalui Latihan Lompat Tali (*Jump Rope*) pada Siswa Kelas IV SD Negeri 113 Bengkulu Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan proses pembelajaran melalui latihan lompat tali (*jump rope*) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan sebanyak 18 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran melalui latihan lompat tali (*jump rope*) dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil tindakan tingkat ketuntasan belajar klasikal yang selalu meningkat tiap siklusnya, yaitu pada siklus I mencapai 50%, dan pada siklus II mencapai 88,89%.

*Kata Kunci : proses belajar mengajar, latihan lompat tali*

## ABSTRACT

Sasdi. NPM. 1113912116. Improving Teaching and Learning through Physical Fitness Exercise Jump Rope (Jump Rope) in Class IV Elementary School 113 South Bengkulu. This study aims to determine the implementation of the learning process through the exercise jump rope (jump rope) in improving the physical fitness of students of class V Elementary School 113 South Bengkulu.

This research is Classroom Action Research is research that is the subject Elementary School fifth grade students 113 South Bengkulu sebanyak 18 students. Based on the results of this study concluded that the learning process through the exercise jump rope (jump rope) can improve the physical fitness of fifth grade students of Elementary School 113 South Bengkulu. This is evidenced by the results of the level of mastery learning classical action which always increases each cycle, namely in the first cycle reaches 50%, and the second cycle reached 88.89%.

*Keywords: teaching and learning process, jump rope workout*

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Baggi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari as karya orang lain, tela dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

**S A S D I**  
NPM. 1113912116

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah  
dengan agama hidup menjadi terarah.*

*(Penulis)*

*Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat  
yang tak tahu arah menjadi terarah.*

*(Al Imam Al Mawardi)*

## **PERSEMBAHAN**

*Karya ini kupersembahkan buat yang tersayang :*

- ❖ Kepada orang tuaku dan mertuaku tercinta yang selalu memberi do'a demi keberhasilanku.*
- ❖ Isteriku tersayang yang senantiasa memotivasi dan setia menanti keberhasilanku.*
- ❖ Anak-anakku tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis meraih keberhasilan.*
- ❖ Rekan-rekan almamaterku PSKGJ*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul ***“Meningkatkan Proses Belajar Mengajar Kebugaran Jasmani melalui Latihan Lompat Tali (Jump Rope) pada Siswa Kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan”*** dapat terlaksana sebagaimana mestinya.

Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa apa yang telah terungkap di skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak terutama pada pembaca demi kesempurnaan dari skripsi ini.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya, terselesainya penyusunan skripsi ini adalah berkat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kkasih kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc, Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua PSKGJ Universitas Bengkulu.
4. Drs. Arwin, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, memotivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.

5. Dra. Yarmani, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing, memberikan saran dan masukan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepala SD Negeri 113 Bengkulu Selatan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya, sehingga membuka pengetahuan kita untuk memperhatikan dunia pendidikan guna mencerdaskan kehidupan bangsa.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

Sasdi  
NPM. 1113912116

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Maslaah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kebugaran Jasmani	
a. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	17
d. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani .....	18
2. Latihan Lompat Tali ( <i>Jump Rope</i> )	
a. Hakikat <i>Jump Rope</i> .....	20
b. Aneka Manfaat Lompat Tali .....	22
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berfikir .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	27
B. Lokasi dan Tempat Penelitian .....	27
C. Subjek Penelitian .....	29
D. Prosedur Penelitian .....	29
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33



G. Teknik Analisa Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Pembahasan .....	62
<b>BAB V SIMPULA DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian .....	28
Tabel 2. Lembar pengamatan aktivitas guru .....	34
Tabel 3. Lembar pengamatan aktivitas siswa.....	35
Tabel 4. Deskripsi data awal hasil lompat tali pada siswa kelas V SDN 113 B/S T.A. 2014/2015.....	40
Tabel 5. Deskripsi data akhir siklus I lompat tali .....	51
Tabel 6. Deskripsi data akhir siklus II lompat tali.....	61
Tabel 7. Perbandingan data akhir siklus I dan II.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berfikir.....	26
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana pelaksanaan pembelajaran.....	67
Lampiran 2. Lembar observasi siklus I.....	71
Lampiran 3. Lembar observasi siklus II .....	73
Lampiran 4. Daftar nilai siswa .....	75
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian.....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Jika dicermati secara mendalam perumusan pendidikan jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, merupakan bagian dari pendidikan nasional secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani seseorang.

Untuk itu seiring dengan tujuan pendidikan secara umum, maka pendidikan jasmani dan olahraga pun harus di tingkatkan, sebab banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani. Sedangkan untuk mencapai pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani haruslah dilakukan dengan baik dan benar dalam instansi dan lembaga pendidikan.

Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur diharapkan dapat mengembangkan kemampuan jasmani siswa dan potensi lainnya seperti *afektif*, *psikomotorik*, dan *kognitif*. Maka dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SD diajarkan berbagai aktivitas olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang tepat akan mengganggu berlangsungnya proses pendidikan secara keseluruhan pula, sehingga perlu di kembangkan dan ditingkatkan.

Masalah yang sering dihadapi pada sekarang ini yang dihadapi dalam proses penjas serta pelaksanaan pembelajaran penjas orkes belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah, semua itu disebabkan karena minimnya media pembelajaran, tingkat keaktifan siswa yang rendah terhadap proses pembelajaran, serta kurang kreatifnya guru penjas orkes terhadap proses pembelajaran penjas, sehingga terkesan monoton dan membosankan bagi pembelajaran tersebut, hal ini terbukti dari hasil pembelajaran lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan kurang maksimal.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan atau olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau cabang olahraga, Lutan (2000:1.5). Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Suherman (2001:6) mengatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Di dalam penyempurnaan kurikulum 1994 (suplemen GBPP) SD/MI tahun 1999 bertujuan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah membantu siswa

agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman pengertian, pengembangan sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani yaitu untuk memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis, Afridha (2012:47).

Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut Mikdar, (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bermain seperti lompat tali.

Harisenjaya (2007:148), mengatakan lompat tinggi adalah salah satu cabang atletik. Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Tujuan dari lompat tinggi yaitu untuk mencapai ketinggian yang setinggi tingginya. Dalam mencapai ketinggian tersebut tubuh tidak boleh menyentuh mistar atau palang.

*Skipping/ jump rope* merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai Negara, olah raga skipping sesungguhnya merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan, (<http://myblog4.com/-skipping>).

Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan

berkembang dalam diri siswa tersebut. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Seperti yang menjadi permasalahan di SD Negeri 113 Bengkulu Selatan sekarang ini adalah kurangnya aktivitas gerak yang mengakibatkan daya tahan jantung-paru yang kurang maksimal, apalagi saat melakukan olahraga, kebanyakan siswa mudah mengalami kelelahan. Sehingga proses pembelajaran penjas tidak dapat terlaksana secara maksimal.

Ditambah lagi dengan kemajuan teknologi yang makin berkembang, khususnya siswa kelas V semakin malas untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktifitas bermain. Hal tersebut menjadi masalah tersendiri dalam mata pelajaran pendidikan jasmani karena mata pelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan serta mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Oleh sebab itu, maka peneliti ingin meneliti masalah yang dialami sekolah tersebut sekaligus untuk mengetahui upaya guru meningkatkan proses belajar mengajar kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali (*jump rope*) pada siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan penelitian ini adalah :



1. Intensitas kebugaran jasmani siswa tidak normal seperti siswa sering mengalami sakit.
2. Lemahnya daya tahan tubuh siswa.
3. Lemahnya pengetahuan siswa dalam bermain *jump rope*.
4. Belum maksimalnya keterampilan guru mengelola proses pembelajaran penjas.
5. Kurangnya aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran penjas.
6. Saat melakukan olahraga, siswa mudah mengalami kelelahan.
7. Siswa malas melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas bermain.
8. Rendahnya motivasi belajar siswa.
9. Terbatasnya sarana dan prasarana belajar penjas.
10. Keterbatasan media pembelajaran.

### **C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian**

Untuk menghindari luasnya pembahasan yang akan di bahas, maka penulis membatasi permasalahan pada pembelajaran latihan lompat tali (*jump rope*) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah adalah apakah proses pembelajaran melalui latihan lompat tali (*jump rope*) dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan batasan masalah dan rumusan masalah dalam penelitian ini maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan proses pembelajaran melalui latihan lompat tali (*jump rope*) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman secara teori dan praktik pada bidang keolahragaan.
2. Sebagai dasar pembelajaran dan penelitian yang serupa dikemudian hari.
3. Bagi Jurusan Olahraga, sebagai referensi dalam pembelajaran olahraga atletik, khususnya dalam cabang lompat tali.
4. Bagi pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam melatih, khususnya pada cabang olahraga lompat jauh serta sebagai acuan atau pedoman untuk menyusun latihan, dan juga sebagai bahan pertimbangan untuk memilih atlet yang berbakat.
5. Bagi atlet, dapat digunakan sebagai pedoman dan acuan untuk memperbaiki guna meningkatkan prestasi olahraga.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

###### **a. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Ismaryati (2006:37) mengatakan kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Sedangkan menurut Djoko (1999:2) beberapa istilah yang sering dipergunakan antara lain : kebugaran, kesegaran, kesemampuan dan fitness. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi dan kebugaran sosial atau diberi nama istilah total fitness.

Nurhasan dan Cholil, (2007:98) mendefenisikan sementara dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 maret 1971 di Jakarta, mengenai

*physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran yang baik mampu melaksanakan tugasnya sehari-hari baik dalam bekerja atau aktivitas sehari-hari dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktivitas selanjutnya tanpa mengalami kelelahan. Menurut Clarke (1975) dalam Matakupan (1995:51) kebugaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, serta dapat mengatasi keadaan darurat yang tidak disangka-sangka. Dengan demikian maka dapat dikatakan, bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk kuat menahan beban tekanan (*stress*), dan tekun dalam mengatasi keadaan yang sulit.

Djoko Pekik (1999:2) secara umum dimaksud dengan kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni: kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran yang baik membuat seseorang mampu beradaptasi terhadap lingkungannya dan tidak merasa lelah. menurut Soedjatmo Soemowerdojo dalam Ismaryati (2006:40) kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain.

Soetarman Soedjatmo Soemowerdojo dalam Ismaryati, (2006:40) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari

kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. Jadi dengan demikian dapat dikemukakan bahwa ada komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu antara lain sebagai berikut :

1. Kondisi fisik setelah melakukan tugas-tugas yang diberikan tetap baik.
2. Kemampuan untuk kapasitas seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari.
3. Kemampuan untuk mengatasi dalam keadaan sukar.

Seseorang memerlukan kebugaran yang baik. Setiap manusia berbeda-beda dalam kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pekerjaan. Menurut Ismaryati (2006:40) berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing.

Setiap orang memiliki aktivitas yang berbeda-beda, dan aktivitas tersebut dimulai dari sejak dini dari anak-anak sampai tua. Hal ini dikarenakan setiap aktivitas maupun pekerjaan memerlukan kebugaran yang baik, maka sejak dini perlu penanaman nilai dari pendidikan jasmani untuk memperoleh kebugaran yang baik pula. Menurut Soebroto, dkk (1999:54) kebugaran jasmani merupakan salah satu masalah pendidikan olahraga dan dalam hubungan dengan pendidikan seumur hidup di atas dianggap penting sekali untuk diperhatikan setiap orang.

Setiap anak harus diketahui potensi kebugaran jasmaninya, potensi tersebut berguna untuk mengetahui anak dalam keadaan kebugaran yang baik atau tingkat kebugarannya rendah dengan demikian perlu pembinaan dan latihan dari dini sehingga yang memiliki kebugaran rendah akan dapat di kembangkan dan ditingkatkan kebugarannya agar semakin baik.

Soebroto, dkk, (1999:57) menyatakan perlu diketahui potensi-potensi pada setiap anak. Potensi-potensi tersebut dinamakan komponen-komponen dari kebugaran jasmani :

- 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka waktu lama.
- 3) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- 4) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga.
- 5) Kelentukan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.
- 7) Ketrampilan, kemampuan mengubah posisi.
- 8) Koordinasi, penyesuaian berbagai gerak dalam satu pola gerakan.
- 9) Keseimbangan, kontrol gerakan dari gangguan jatuh.
- 10) Ketepatan, kontrol gerakan terhadap obyek tertentu.

Matakupan, (1995:59) menyatakan dengan demikian maka anak yang dapat terus menerus dalam waktu yang agak lama bermain, akan mempunyai kemungkinan besar untuk dapat dikembangkan dasar geraknya, kemampuan geraknya. Hal ini disebabkan telah dibekali dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, bahkan tingkat kebugaran motorik yang baik pula.

## **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen kesegaran menurut Rusli Lutan (2002: 8) dibedakan menjadi dua macam :

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi)
- 2) Kekuatan otot
- 3) Daya tahan aerobik
- 4) Komposisi tubuh

b. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Koordinasi
- 2) Keseimbangan
- 3) Kecepatan
- 4) Kelincahan
- 5) Power

Menurut Aine McCarthy (1995:3-4) komponen-komponen kebugaran dapat dibedakan menjadi dua macam , yakni :

a. Komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan :

- 1) Kesegaran *aerobik* (juga disebut kesegaran jantung pernapasan- kesegaran jantung dan paru-paru),
- 2) Kekuatan otot,
- 3) Daya tahan otot,

4) Kelenturan, dan

5) Komposisi tubuh (perbandingan lemak dan otot di dalam tubuh).

b. Komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan :

1) Kelincahan,

2) Keseimbangan,

3) Koordinasi,

4) Kecepatan,

5) Kekuatan,

6) Dan waktu reaksi.

Menurut Len Kravitz (2001: 5), terdapat komponen kebugaran jasmani diantaranya :

a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik

b. Kekuatan otot

c. Daya tahan otot

d. Kelenturan

e. Komposisi tubuh

Menurut Djoko (2004:4), komponen dasar kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

a. Daya tahan paru-jantung

b. Kekuatan dan daya tahan otot

c. Kelenturan

d. Komposisi tubuh



Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesegaran menurut Nurhasan (2005: 5-6) yaitu :

a. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan:

- 1) Daya tahan (*aerobik endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*Muscular Strength*)
- 3) Daya tahan otot (*Musculea Endurance*)
- 4) Kelentukan (*Flexibility*)
- 5) Komposisi tubuh (*Body Composition*)

b. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan:

- 1) Kelincahan (*Agility*)
- 2) Keseimbangan (*Balance*)
- 3) Koordinasi (*coordination*)
- 4) Daya (*Power*)
- 5) Kecepatan (*Speed*)
- 6) Reaksi (*Reaction time*)

Menurut Len Kravitz (1997: 5) bahwa terdapat 5 komponen utama dari kesegaran dengan kesehatan yang harus diperhatikan sebagai berikut :

a. Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Len Kravitz (2001: 5), daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang benar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam, aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiorespirasi adalah

kemampuan paru-paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik, 2004: 4).

Menurut Nurhasan (2005: 3) daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi mencakup kemampuan jantung dan paru-paru serta pembuluh darah dalam mensuplai oksigen untuk otot-otot yang sedang bekerja dalam jangka waktu yang lama.

#### b. Kekuatan otot

Menurut Djoko (2004: 4), kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 3), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot untuk mengangkat beban secara maksimal.

#### c. Daya tahan otot

Menurut Len Kravitz (2001: 6), daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004; 4), daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Daya tahan otot adalah

kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang lama.

#### d. Kelentukan

Kelentukan Len Kravitz (1997; 7). Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan merupakan gerakan dari persendian tubuh melalui gerak yang merupakan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada elastisitas otot, tendon dan ligamen serta kualitas sendi itu sendiri.

#### e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas tentang komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa yang harus ada dalam komponen tersebut:

- a) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan bebandalam satu usaha.
- c) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Ateng (1992:65), dinyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani :

1. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter apabila diperlukan.
2. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
3. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
4. Latihan atau aktifitas yang disesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
5. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan, sangat penting bagi kebugaran jasmani.
6. Meningkatkan kebugaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
7. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang paling penting untuk kesehatan dan kebugaran jasmani.

Lebih lanjut Roji (2004: 95), mengemukakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut :

1. Macam latihan
2. Volume latihan, antara 20-30 menit
3. Frekuensi latihan, 3x seminggu
4. Intensitas latihan, 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).  $DNM = 220 - \text{umur}$   
(dalam tahun)

Djoko Pekik Irianto (2004:7), mengatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi 3 upaya bugar, yaitu :

- a. Makan

b. Istirahat

c. Berolahraga

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

1. Takaran latihan, meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan dan macam tipe latihan.
2. Masalah istirahat yang cukup dan kesehatan.
3. Masalah gizi, meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi.
4. Masalah faktor keturunan, seperti ukuran bagian-bagian badan dan kelainan bawaan.

#### **d. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani**

Kondisi atau tingkat kesegaran jasmani seseorang pada dasarnya sesuai dengan jenis dan intensitas pekerjaan orang tersebut. Untuk itu, perlu diketahui kebugaran jasmani sebab kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan fungsinya untuk berprestasi pada bidangnya.

Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 21), disebutkan bahwa ada beberapa tolok ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu :

1. Tes daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi)

Untuk menilai kapasitas erobik. Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari cooper, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, 2400 meter, atau jalan cepat 4800 meter.

## 2. Tes naik turun bangku

Tes naik turun bangku yang lazim atau banyak digunakan adalah tes naik turun bangku cara Harvard (*Harrvard step test*). Selain itu juga cara Kasch, dan cara Rhyming.

## 3. Tes Performance

a) US Navy Performance Test, tesnya berupa rangkaian terdiri dari 5 butir tes.

Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.

b) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

## 2. Latihan Lompat Tali (*Jump Rope*)

### a. Hakikat *Jump Rope*

Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*kardiovaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan

sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Menurut Endang Ramdan, dkk (1983: 80) *interval training* merupakan suatu bentuk rentetan yang diberi selingan *interval* atau istirahat tertentu. Aktivitas yang dapat dilakukan dalam metode *interval training* berupa: lari, lompat tali, latihan langkah, pukulan dan sebagainya.

Tujuan metode *interval training* terutama untuk membentuk dan mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Menurut penelitian departemen kesehatan dan kinesiologi Georgia State University, dengan lompat tali akan menggerakkan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan.

Anda tentu tidak asing dengan jenis latihan yang satu ini. *Skipping* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan sebuah alat yaitu tali. Tentu saja tali yang digunakan adalah tali khusus yang dapat anda temukan dengan mudah di toko-toko olah raga terdekat. Latihan *skipping* dapat dilakukan dengan melakukan gerakan melompat dengan jumlah lompatan tertentu sembari mengayunkan tali *skipping* secara memutar melewati ujung kepala dan kaki. Yang terpenting, lompatan dilakukan secara stabil sehingga kaki tidak mengenai tali.

Karena *skipping* tergolong dalam salah satu latihan yang bersifat aerobik, latihan ini dapat digolongkan ke dalam jenis *cardio exercise* yang terbukti baik untuk kesehatan jantung dan paru-paru, (Soegito, 1990:12).

Sekadar mengingatkan, "main karet" pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Permainan lompat tali ini menjadi favorit saat

"keluar main" di sekolah dan setelah mandi sore di rumah. Sekarang, "main karet" mulai dilirik kembali antara lain karena ada sekolah dasar menugaskan murid-muridnya membuat roncean tali dari karet gelang untuk dijadikan sarana bermain dan berolahraga, (Waharsono, 1999:32).

Cara bermainnya masih tetap sama, bisa dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikat tali pada tiang, batang pohon atau pada apa pun yang memungkinkan, lalu melompatinya. Permainan secara *soliter* bisa juga dengan cara *skipping*, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya.

Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal 3 anak. Dua anak akan memegang ujung tali; satu di bagian kiri, satu anak lagi di bagian kanan untuk meregangkan atau mengayunkan tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut. Aturan permainannya simpel; bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi pelompat menjadi pemegang tali. Alat yang dibutuhkan cukup sederhana. Bisa berupa tali yang terbuat dari untaian karet gelang atau tali yang banyak dijual di pasaran yang dikenal dengan tali *skipping*.

#### **b. Aneka Manfaat Lompat Tali**

Kegiatan lompat tali terutama di sekolah-sekolah selain menyenangkan, permainan ini tak banyak memakan waktu, murah, dan menyehatkan. Jadi cocok untuk mengisi waktu senggang para murid ketimbang mereka main lari-larian



tanpa tujuan. Salah satu cara yang diimbau Anggani dengan memberi kesempatan anak untuk main lompat tali di waktu istirahat.

Beberapa perkembangan anak yang dapat distimulasi dengan permainan lompat tali ini :

#### 1. Motorik kasar

Main lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat serta terlatih. Lompat tali juga dapat membantu mengurangi kejadian obesitas pada anak.

#### 2. Emosi

Untuk melakukan suatu lompatan dengan tinggi tertentu dibutuhkan keberanian dari si anak. Berarti, secara emosi ia dituntut untuk membuat suatu keputusan besar; mau melakukan tindakan melompat atau tidak.

#### 3. Ketelitian dan Akurasi

Anak juga belajar melihat suatu ketepatan dan ketelitian. Misalnya, bagaimana ketika tali diayunkan, ia dapat melompat sedemikian rupa sehingga tak sampai terjatuh tali dengan berusaha mengikuti ritme ayunan. Semakin cepat gerak ayunan tali, semakin cepat ia harus melompat.

#### 4. Sosialisasi

Untuk bermain tali secara berkelompok, anak membutuhkan teman yang berarti memberi kesempatannya untuk bersosialisasi. Ia dapat belajar berempati, bergiliran, menaati aturan, dan lainnya.

#### 5. Intelektual

Saat melakukan lompatan, terkadang anak perlu berhitung secara matematis agar lompatannya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan dalam aturan permainan. Umpamanya, anak harus melakukan tujuh kali lompatan saat tali diayunkan. Bila lebih atau kurang, ia harus menjadi pemegang tali.

### **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian ini adalah :

1. Basuki Wibowo (2002) dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Rajawali di Kabupaten Bantul. Dengan subyek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13-15 tahun, yang berlatih di klub Atlantik Rajawali di Kabupaten Bantul berjumlah 27 atlet. Metode dalam penelitian menggunakan servey dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani, DEPDIKBUD tahun 2002. Teknik analisis data dengan menggunakan deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan 14,81% (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0 % (0 atlet) kategori kurang sekali.

2. Wahyudi (2001 : 48) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan tes. Instrument penelitian menggunakan metode pusjaskesrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 1992. Analisis data dengan diskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel sejumlah 105 siswa SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta kelas II. Dengan hasil penelitian menunjukkan 0 % (0 siswa) kategori sangat baik, 7,62 % (8 siswa) kategori baik, 60% (62 siswa) kategori sedang, 25% (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67 (7 siswa) kategori sedang, 25 % (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67% ( 7 siswa) kategori rendah.

### **C. Kerangka Berfikir**

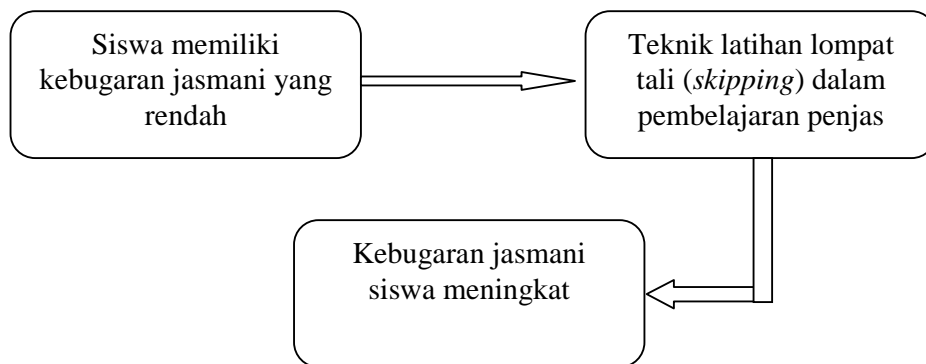
Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang lebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak latih, sebab kebugaran jasmani merupakan manifestasi aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas.

Melalui kegiatan latihan *skipping* diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak lebih baik. Anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, dan untuk mengetahuinya perlu diadakannya tes kebugaran jasmani. Di dalam latihan *skipping*, tes kebugaran jasmani anak hanya diketahui pada saat masuk saja, setelah itu sudah

tidak dapat diketahui lagi dikarenakan tidak adanya lagi tes-tes kebugaran jasmani.

Berdasarkan kenyataan yang ada membuat saya berkeinginan memutuskan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 113 Bengkulu Selatan karena belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani. Alasan meneliti usia 10-12 dikarenakan belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani diusia tersebut, dan alasan saya meneliti tes kebugaran jasmani dengan melakukan lari 1000 m adalah karena mudah dilakukan, biaya yang dikeluarkan tidak terlalu besar, dan waktu yang diperlukan relatif cepat.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 1  
Kerangka berfikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Dalam penelitian kali ini pendekatan yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Sanjaya (2009:25), penelitian tindakan kelas adalah penerapan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah dalam situasi sosial untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan dengan melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti dan praktisi.

Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah PTK (penelitian tindakan kelas/ *classroom action research*) yakni suatu penelitian yang mengkaji proses pembelajaran dikaitkan dengan pengoptimalan penggunaan metode, media, strategi pembelajaran, dalam mana kegiatan perbaikan pembelajaran tersebut diharapkan dapat meningkatkan proses dan hasil pembelajaran siswa. Mulyasa, (2009:67) menyatakan “*action research* adalah kegiatan penelitian untuk mendapatkan kebenaran dan manfaat praktis dengan cara melakukan tindakan secara kolaboratif dan partisipasif”.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini sengaja dilakukan di SD Negeri 113 Bengkulu Selatan. Pemilihan lokasi ini atas beberapa pertimbangan yaitu SD Negeri 113 Bengkulu Selatan merupakan lembaga pendidikan yang letak geografisnya bisa dikatakan cukup strategis, karena terletak tepat dipinggir jalan yang ditengah-tengah perumahan warga. Selain itu, SD Negeri 113 Bengkulu Selatan terletak di “zona hijau”, yakni zona yang terkenal senang dengan kegiatan olah raga.

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan			
		Apr	Mei	Jun	Ket
<b>Tahap persiapan penelitian</b>					
1	Koordinasi di sekolah mitra				
2	Identifikasi masalah				
3	Pengajuan judul				
4	Menyusun proposal				
5	Menyiapkan rpp dan lembar observasi				
6	Seminar proposal				
7	Pengajuan izin penelitian				
<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian</b>					
1	Siklus I a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
2	Siklus 2 a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
<b>Tahap Analisa Data dan Pelaporan</b>					
1	Analisis data hasil tindakan siklus 1 dan 2				
2	Penyusunan laporan/skripsi				
3	Ujian skripsi dan revisi				
4	Penggandaan dan pengumpulan laporan				

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 113 Bengkulu Selatan kelas V dengan sampel 18 orang siswa. Dasar pemilihan subjek penelitian ini adalah karena berdasarkan observasi dan wawancara dengan dewan guru, proses pembelajaran penjas di SD ini masih berpusat pada guru (*teacher centered*), siswa kurang mendapat pengalaman dalam mengkonstruksikan sendiri pengetahuan mereka sehingga motivasi belajar siswa masih tergolong kurang dan berdampak pada kebugaran jasmani siswa menjadi rendah.

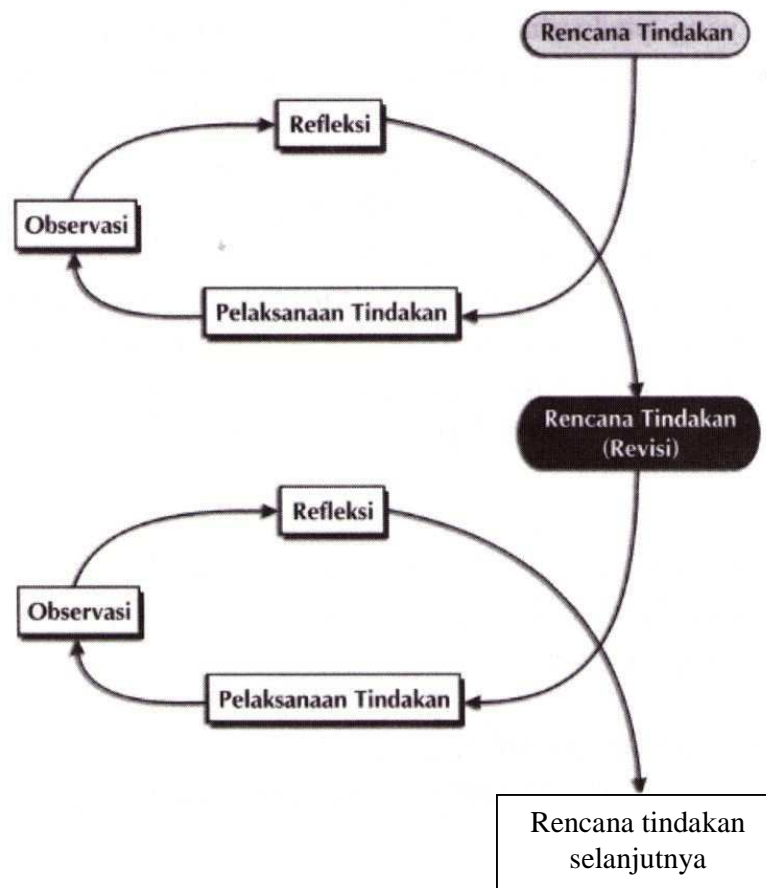
### **D. Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Carr dan Kemmis (1986) dalam Kusumah dan Dwitagama (2010:8), PTK adalah “suatu bentuk penelitian refleksi diri (*self reflective*) yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran”.

Dengan demikian, penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh guru di kelas dalam proses pembelajaran, sehingga dapat menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pembelajaran melalui latihan *skipping*.

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti berpedoman pada model Kemmis dan McTaggart, yang menyatakan bahwa pengembangan dari konsep komponen *acting*

(tindakan) dengan *observing* (pengamatan) dijadikan sebagai satu kesatuan. Model ini berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan pengamatan dan *refleksi*. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Oleh karena itu, pengertian siklus pada pada kesempatan ini adalah putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan *refleksi*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar siklus di bawah ini :



Proses pembelajaran pada penelitian adalah tahap pertama merumuskan permasalahan yang kemudian dibuat perencanaan pembelajaran untuk siklus 1. Dalam siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan. Setelah siklus pertama dilakukan,



refleksi dari siklus pertama tersebut diperbaiki pada siklus ke-2. Siklus ke-2 ini juga dilakukan dalam satu kali pertemuan. Jika pada siklus ke-2 nanti sudah tercapai ketuntasan belajar yang diharapkan, maka proses pembelajaran dicukupkan pada siklus ke dua.

Penelitian ini dirancang dalam beberapa siklus yang tiap siklusnya mencakup empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi serta tahap refleksinya, yaitu :

#### 1. Tahap perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu mempersiapkan semua yang diperlukan pada saat proses belajar mengajar. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut antara lain :

- Membuat silabus pembelajaran.
- Membuat skenario pembelajaran
- Membuat instrument penelitian
- Menyiapkan materi pembelajaran dengan pokok-pokok materi.
- Membuat lembar observasi aktivitas siswa beserta indikator penilaiannya.
- Mempersiapkan tes.

#### 2. Tahap Tindakan

Pelaksanaan/ tindakan yaitu melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya. Salah satunya adalah praktek pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun sebelumnya. Tindakan ini diajukan untuk memperbaiki proses pembelajaran atau kedalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan melalui latihan lompat tali (*skipping*). Selama ini proses tindakan bersamaan dengan itu

proses pembelajaran diamati atau diobservasi oleh pengamat yang menggunakan instrumen pengamatan yang telah ditetapkan.

### 3. Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Teknik ini merupakan pendokumentasian terhadap proses, pengaruh dan kendala tindakan (penghambat ataupun pendukung) yang persoalan lain mungkin timbul. Hasil observasi ini yang akan menjadi dasar refleksi untuk rencana tindakan bagi penyusunan program tindakan selanjutnya.

### 4. Tahap *Refleksi*

Refleksi dilakukan berdasarkan observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran. *Refleksi* bertujuan untuk mengkaji kegiatan yang sudah dilakukan pada proses pembelajaran latihan *skipping*, hasil *refleksi* digunakan untuk menyusun rencana pada siklus berikutnya.

## **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam wilayah SD Negeri 113 Bengkulu Selatan adalah :

1. Data tentang lari diperoleh dari siswa
2. Data tentang proses pembelajaran latihan *jump rope* diperoleh dari kejadian-kejadian dalam pelaksanaan pembelajaran.
3. Data tentang kegiatan pembelajaran latihan *jump rope* dari kolaborator dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

4. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan pembelajaran latihan *jump rope* dalam kebugaran jasmani siswa SD Negeri 113 Bengkulu Selatan.
5. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, skenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan cara:

##### 1. Metode Observasi

Menurut Purwanto (2004:149), observasi adalah metode atau cara-cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis informasi terus terang dan tersamar, artinya observasi dapat dilakukan secara terus terang (tidak samar) sehingga mereka yang tengah diteliti mengetahui dari awal bahwa peneliti melakukan kegiatan penelitian atau observasi pada keadaan atau situasi tertentu.

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Berikut ini lembar observasi yang digunakan :

Tabel 2. Lembar pengamatan aktivitas guru

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	1. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		
	2. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		

	3. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		
	4. Pemanasan		
	<b>B. Kegiatan Inti</b>		
	1. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik dasar lompat tali.		
	2. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		
	3. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tali.		
	4. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan teknik dasar lompat tali.		
	5. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.		
	<b>C. Penutup</b>		
	1. Pendinginan		
	2. Refleksi		
	3. Evaluasi		
<b>Jumlah</b>			

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Tabel 3. Lembar pengamatan aktivitas siswa

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	1. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		
	2. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		
	3. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		
	4. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan		

	sungguh-sungguh.		
	<b>B. Kegiatan Inti</b>		
	1. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		
	2. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		
	3. Siswa tertib dikelompok masing-masing.		
	4. Siswa melakukan teknik dasar lompat tali.		
	5. Siswa memberikan pertanyaan.		
	<b>C. Penutup</b>		
	1. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
	2. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	3. Siswa antusias		
<b>Jumlah</b>			

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

#### b. Metode Dokumentasi

Riduwan (2008:77), menyatakan “dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto film dokumenter, serta data yang relevan penelitian”.

Dokumen adalah rekaman peristiwa yang lebih dekat dengan percakapan, menyangkut persoalan pribadi, dan memerlukan interpretasi yang berhubungan sangat erat dengan konteks rekaman peristiwa tersebut, (Bungin, 2011:142).

#### c. Metode tes

Sunendar dan Iskandar (2009:179) menyatakan “tes adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data-data atau keterangan-keterangan yang diinginkan tentang seseorang, dengan cara yang boleh dikatakan tepat dan cepat”.

### **G. Teknik Analisa Data**

Data yang telah terkumpul perlu dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yang dalam PTK analisis dilakukan sejak awal dan mencakup setiap aspek. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data yaitu data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecahkan dalam kelompok-kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi, serta diperas sedemikian rupa, sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesis.

Menganalisis data tes hasil belajar tiap siklus yang digunakan untuk mengetahui persentase ketuntasan belajar klasikal siswa. Ketuntasan belajar klasikal di dapat dengan menggunakan rumus :

$$Kb = \frac{N}{S} \times 100\%$$

Keterangan :

Kb : Ketuntasan belajar siswa

N : Jumlah siswa yang mendapat nilai  $\geq 70$

S : Jumlah peserta tes, Mahyuni (2008:78)

Mengadakan manipulasi terhadap data mentah berarti mengubah data mentah tersebut dari bentuk awalnya menjadi suatu bentuk yang dapat dengan mudah memperlihatkan hubungan-hubungan antara fenomena. Beberapa tingkatan kegiatan perlu dilakukan, antara lain memeriksa data mentah sekali lagi, membuatnya dalam bentuk tabel yang berguna, baik secara manual ataupun dengan menggunakan komputer.

Setelah data di susun dalam kelompok-kelompok serta hubungan-hubungan yang terjadi dianalisis, perlu dibuat penafsiran-penafsiran terhadap hubungan antara fenomena yang terjadi dan membandingkannya dengan fenomena-fenomena lain di luar penelitian tersebut. Berdasarkan analisis dan penafsiran yang dibuat, perlu pula ditarik kesimpulan-kesimpulan yang berguna, serta implikasi-implikasi dan saran-saran untuk kebijakan selanjutnya.

Dalam melakukan analisis data, peneliti melakukan reduksi data, *display* data, kesimpulan sementara dan verifikasi. Dalam proses reduksi data bahan-bahan yang sudah terkumpul dianalisis, disusun secara sistematis dan ditonjolkan pokok-pokok persoalannya.

*Display* data dilakukan karena data yang terkumpul cukup banyak. Data yang cukup banyak akan kesulitan dalam menggambarkan detail secara keseluruhan dan mengambil kesimpulan. Kesulitan ini dapat diatasi dengan cara membuat model, tipologi, matriks dan tabel sehingga keseluruhan data dan bagian-bagian detailnya dapat dipetakan dengan jelas.

Data yang dipolakan, difokuskan dan disusun secara sistematis baik melalui penentuan tema atau model, tipologi, matriks dan sebagainya. Kemudian peneliti menyimpulkan sehingga makna data bisa ditemukan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

1. Kondisi Awal (Pra Tindakan)