

**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN RAJA
LINGKARAN PADA SISWA KELAS V.B SD NEGERI 146 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

SRI SUHARTINAH

NOMOR INDUK MAHASISWA : 56071006135

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.15
Suh
U
2010



**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN RAJA
LINGKARAN PADA SISWA KELAS V.B SD NEGERI 146 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :
SRI SUHARTINAH
NOMOR INDUK MAHASISWA : 56071006135
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN
RAJA LINGKARAN PADA SISWA KELAS V.B SD NEGERI 146
PALEMBANG**

Skripsi

SRI SUHARTINAH

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006135

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing 1



Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,



Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

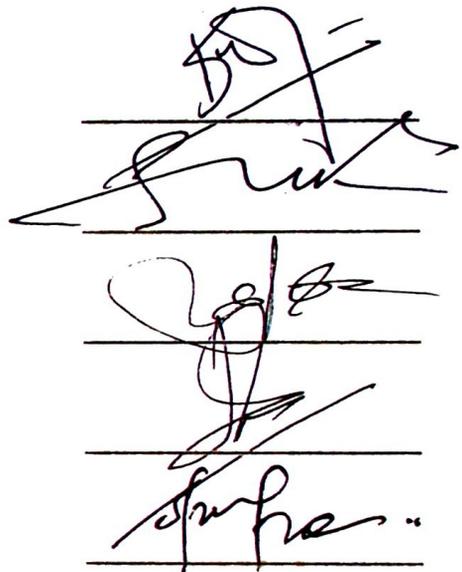
Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes

Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Kedua orang tuaku tercinta yang selalu mendo'akan, membimbing, mendukung, dan membesarkanku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.*
- ❖ *Saudara-saudara ku yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada ku untuk terus maju terutama keponakkan ku yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku Prodi Penjaskes Kualifikasi Angkatan pertama yang selalu menjunjung tinggi semangat "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"*
- ❖ *Sahabat-sahabat terbaikku.*
- ❖ *Teman-teman lain yang tidak dapat aku sebutkan satu persatu terima kasih atas motivasinya.*
- ❖ *Almamaterku.*

Motto :

- ✓ *If You Can Dream, You Can Do It !*
- ✓ *Hidup dengan membuat kesalahan tidak hanya lebih terhormat, tetapi jg lebih bermanfaat dari pada hidup tanpa melakukan apapun.*
- ✓ *Jika kamu dapat membayangkannya maka kamu dapat mencapainya, jika kamu bisa memimpikannya maka kamu bisa mewujudkannya.*
- ✓ *Dengarkan Apa Yang Dia Katakan, Dan Jangan Memperhatikan Siapa Yang Mengatakannya.*
- ✓ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata yang lebih utama selain memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syafaruddin, M.Kes dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih pada Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Suprinara, Ama.Pd selaku Kepala SD Negeri 146 Palembang, dan rekan-rekan guru di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, April 2010

Penulis,

SRI SUHARTINAH

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Perumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Kelincahan	5
2.2 Pengertian Metode Bermain	6
2.2.1 Teori Bermain	7
2.2.2 Manfaat Bermain Bagi Anak	9
2.2.3 Metoda <i>Rolle Playing</i> / Bermain Peran	9
2.3 Raja Lingkaran	10
2.4 Evaluasi Hasil Belajar	11
2.5 Kerangka Konsep	12



BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Metode Penelitian	14
3.2 Rancangan Penelitian	14
3.3 Subjek Penelitian	15
3.4 Bahan dan Alat	15
3.5. Proses Pelaksanaan Penelitian	15
3.6 Data dan Cara Pengambilannya	19
3.6.1 Sumber Data	19
3.6.2 Jenis Data	19
3.6.3 Cara Pengambilan Data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	20
4.1.2 Data Awal	20
4.1.3 Data Hasil Penelitian	22
4.1.3.1 Siklus 1	22
4.1.3.2 Kelincahan Siswa Dalam Permainan Raja Lingkaran	22
4.1.3.3 Refleksi	24
4.1.4 Siklus 2	24
4.1.4.1 Kelincahan Siswa Dalam Permainan Raja Lingkaran dengan	25
Metode Bermain <i>Roll Playing</i> .	
4.1.4.2 Refleksi	26
4.2 Pembahasan	27
4.2.1 Pembahasan Siklus 1	27
4.2.1.1 Kelincahan Siswa Dalam Permainan Raja Lingkaran	27
4.2.2 Pembahasan Siklus 2	27
4.2.2.1 Kelincahan Siswa Dalam Permainan Raja Lingkaran dengan	27
Metode Bermain <i>Roll Playing</i> .	

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 29
5.1 Simpulan 29
5.1.1 Siklus 1 29
5.1.2 Siklus 2 29
5.2 Saran 29

DAFTAR PUSTAKA 31
LAMPIRAN 33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Siswa (Tes Awal)	21
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Siswa	23
(Siklus Pertama)	
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Siswa	25
(Siklus Kedua)	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rancangan Penelitian	15
Gambar 2 Diagram Batang Tingkat Kelincahan Siswa Pada Tes Awal	21
Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Kelincahan Siswa Pada Siklus 1	23
Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Kelincahan Siswa Pada Siklus 2	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	33
Lampiran 2 Lembar Hasil Pengamatan	53
Lampiran 3 Daftar Data Hasil Tes Lari Bolak-balik	57
Lampiran 4 Tabel Nilai Tes Lari Bolak-balik	63
Lampiran 5 Foto Pelaksanaan Tes Lari Bolak-balik	64
Lampiran 6 Foto Kegiatan Permainan Raja Lingkaran	66
Lampiran 7 Usulan Judul	70
Lampiran 8 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	71
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	72
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang ...	73
Lampiran 11 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SD	74
Negeri 147 Palembang	
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi	75

ABSTRAK

Skripsi penelitian ini berjudul “Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Raja Lingkaran Pada Siswa Kelas V.B SD Negeri 146 Palembang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kelincahan siswa dalam pembelajaran penjaskes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa SD Negeri 146 kelas V.B memiliki kelincahan yang kurang dan apakah penggunaan metode bermain dapat meningkatkan kelincahan siswa dalam pembelajaran penjaskes.

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan mempunyai ciri *problem solving*, yaitu pemecahan masalah yang nyata atau masalah yang terjadi di kelas. Selain itu penelitian tindakan dilakukan untuk mendiagnosa subjek penelitian agar dapat ditanggulangi dengan tepat. Peneliti tindakan kelas dilakukan secara bersiklus, yang setiap siklus terdiri dari empat aspek yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Sumber data penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V.B SD Negeri 146 Palembang yang berjumlah 35 orang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 18 orang perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik test yaitu dengan menggunakan tes Lari Bolak-balik untuk usia 10 tahun keatas dan observasi.

Penelitian ini dilakukan 2 siklus dan dengan frekuensi latihan 2 kali pertemuan disiklus I dan 3 kali pertemuan disiklus II. Secara klasikal pada siklus pertama peningkatan kelincahan siswa pada kriteria “baik” ke atas hanya mencapai 66%, artinya pada siklus pertama ini target yang ingin dicapai belum berhasil atau $66\% \leq 85\%$. Pada siklus kedua menggunakan metode *Roll Playing* secara klasikal peningkatan kelincahan siswa pada kriteria “sedang” ke atas meningkat menjadi 88,57%, artinya $88,57\% \geq 85\%$ atau peningkatan kelincahan siswa dari siklus pertama ke siklus kedua sebesar 22,57%.

Simpulan Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain melalui permainan raja lingkaran dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas V.B SD Negeri 146 Palembang dalam pembelajaran penjaskes.

Kata Kunci : *Kelincahan, Permainan Raja Lingkaran, Tindakan Kelas*



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan seseorang secara organis, neomusculer, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Berkaitan dengan pembinaan fisik dan mental, pendidikan jasmani menggunakan bagian integral dari kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani berperan untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan dan meningkatkan kemampuan gerak. Oleh karena itu, tidak lengkap suatu pendidikan tanpa pendidikan jasmani karena gerak itu sendiri merupakan aktivitas jasmani yang menjadi dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri. Sebagaimana yang tertera dalam kurikulum sekolah dasar, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran pokok yang harus diberikan kepada siswa yang dilakukan melalui berbagai aktifitas gerak. Salah satu aktivitas gerak yang dapat dilaksanakan adalah permainan.

Permainan itu dapat diartikan sebagai aktivitas apapun/beragam yang dilakukan dengan motif interistic, seperti kesenangan dan kepuasan (Harsuki, 2003:30). Dengan bermain dapat memenuhi kebutuhan akan gerak, meningkatkan kreatifitas, disiplin, kejujuran menanamkan rasa tanggung jawab, kerjasama dan juga meningkatkan kebugaran jasmani.

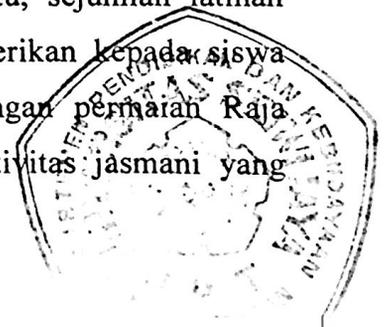
Aktivitas bermain sangat digemari oleh anak-anak bahkan orang dewasa sekalipun. Berbagai macam kegiatan permainan disekolah dasar yang sangat berperan dalam pengembangan fungsi-fungsi fisik, kejiwaan dan kepribadian pelakunya. Tapi, kegiatan permainan disekolah akan menjadi kurang bermakna apabila tidak didukung fasilitas dan sumberdaya manusianya sendiri. Hal ini dapat

menimbulkan kurangnya aktivitas gerak dan berdampak pada tingkat kebugaran anak didik.

Beberapa kendala pada kenyataannya dijumpai di SD 146 Palembang dalam mengembangkan olahraga permainan yaitu khususnya permainan bola besar atau yang menggunakan alat terutama dikelas V.B ini disebabkan oleh tempat melakukan aktivitas yang tidak memadai, peralatan yang dibutuhkan sangat minim, ditambah lagi halaman lingkungan sekolah yang dikelilingi kaca pada tiap jendela yang ada disekolah, mengakibatkan siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar mengajar, tidak dapat mengekspresikan kelincahan, hal ini berdampak tidak tercapainya tingkat kebugaran di SD 146 Palembang khususnya dikelas V.B.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu syarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Pada sekolah dasar kelincahan erat kaitannya dengan siswa sebab dengan memiliki kelincahan maka anak akan mudah beradaptasi dengan hal-hal yang mendadak dan dapat menciptakan suatu proses belajar mengajar yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut, di SD Negeri 146 Palembang kelincahan siswa menjadi salah satu sorotan guru karena masih banyak siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang masih rendah. Hal ini dapat dilihat dalam keseharian siswa melakukan aktivitas belajar disekolah khususnya kelas V.B. Disadari bahwa kelincahan sangat berperan terhadap kesegaran jasmani sehingga berpengaruh pula terhadap peningkatan prestasi belajar. Oleh karena itu, sejumlah latihan untuk meningkatkan kelincahan dirasakan perlu untuk diberikan kepada siswa agar kebugaran jasmaninya meningkat, salah satunya dengan permainan Raja Lingkaran. Permainan ini merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang



cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan siswa dan juga dapat dilakukan tanpa menggunakan alat jadi sangat efisien dan tidak bermasalah pada lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan permainan Raja Lingkaran dirancang khusus untuk meningkatkan kelincahan anak usia SD yang memiliki dinamika gerak yang mengandung unsur *fun* (menyenangkan), peregangan otot dan keseimbangan.

Atas dasar uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai: *Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Raja Lingkaran Pada Siswa Kelas V.B SD Negeri 146 Palembang.*

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang kemungkinan besar menjadikan kurangnya kelincahan anak dalam pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas V.B SD Negeri 146 Palembang adalah sebagai berikut :

- a. Belum ditemukan metode pembelajaran yang tepat
- b. Sarana prasarana yang minim
- c. Kurangnya aktivitas dan semangat siswa dalam belajar Penjaskes

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : "Apakah dengan penerapan metode bermain melalui permainan raja lingkaran dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas V.B SD Negeri 146 Palembang?"

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian PTK ini adalah : untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kelincahan siswa dalam pembelajaran penjaskes.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pembahasan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbang saran serta tambahan wawasan pengetahuan untuk:

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan kelincahan tubuh siswa dalam penjaskes melalui permainan tanpa alat Raja Lingkaran.
2. Bagi guru dan sekolah, dapat memberikan gambaran penggunaan pendekatan yang tepat dalam proses belajar mengajar sehingga dapat meningkatkan kualiatas lulusan.
3. Bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan peneltian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Djauzak. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono, 1995. *Metode Stastistika*. Bandung: Tarsito.
- Balai Pengebangan Pendidikan Non Formal Informal (BP3NFI), 2010. work Shop Pendidikan (PTK). Palembang.
- Bogot, Kohnstam dan Palland (1950: 272-275) dan Rob dengan Leertouwer dalam Suntika (1990: 17-19). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud Berkerjasama dengan Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. 1998. *materi pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD, Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta
- Depdikbud. 1996. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta
- Harsuki. 2003. *Metode Pembelajaran Penjaskes SD*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Huizinga. 1950. *Metode Olahraga Permainan*. Jakarta
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Moeslim, M. 2006. *Pengukuran dan Evaluasi Program dan Pelaksanaan Pelatihan*. Semarang: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Nurhasan. 1998. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP.
- Sinangmoelek, Dang dan Arjadino Tjokro. 1984. *Olahraga Untuk SD*. Jakarta: Erlangga
- Sumosardjuno, Sadoso.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.
- Suntika. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud

Tim Pelatih PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan*. Jakarta.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Wardhani, Igak. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.