

**UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES MELALUI PEMBERIAN
METODE BERMAIN KELAS VIII-9 DI SMP N 4
PAYAKUMBUH SEMESTER GENAP TAHUN
PELAJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HUSSEIN YASRUL
NIM. 55958**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

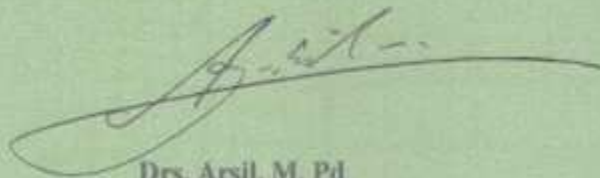
**UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES MELALUI PEMBERIAN
METODE BERMAIN KELAS VIII-9 DI SMP N 4
PAYAKUMBUH SEMESER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Nama : Hussein Yasrul
NIM : 55958
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

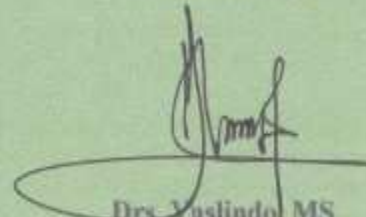
Disetujui oleh:

Pembimbing I



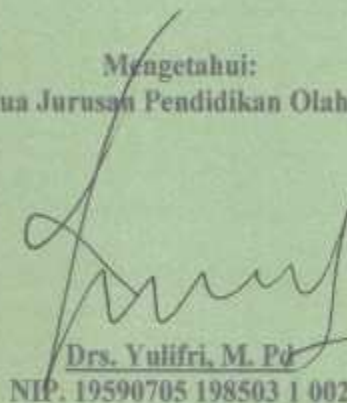
Drs. Arsil, M. Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

**Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Upaya Peningkatan Aktivitas Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes melalui Pemberian Metode Bermain Kelas VIII-9 Di SMP N 4 Payakumbuh Semester Genap Tahun Pelajaran 2013/2014

Nama : Hussein Yasrul

NIM : 55958

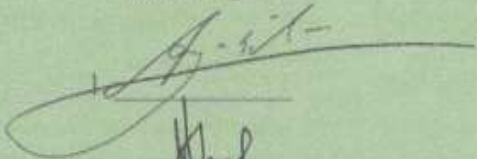
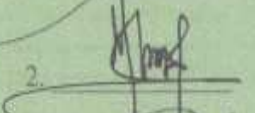
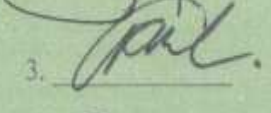
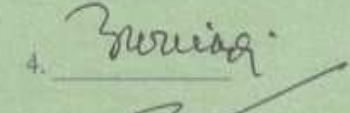
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Arsil, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	2. 
3. Anggota	: Dr. Erizal N, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HUSSEIN YASRUL

Tahun Masuk/NIM : 2010 / 55958

Tempat, Tanggal Lahir : Koto Tangah Simalanggang, 28 September
1991

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Aktivitas Gerak Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes melalui Pemberian Metode Bermain Di SMP N 4 Payakumbuh Semester Genap Tahun Pelajaran 2013/2014”** merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan maupun kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 8 September 2014

Yang menyatakan,



Hussein Yasrul

HALAMAN PERSEMBAHAN



Dengan nama Allah, Tuhan Yang Maha Esa, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

Ya Allah, Tuhan Yang Maha Berkuasa

Pada dan pada setiap hari, dengan kerendahan hati dan rasa takut, Mu

Ya Allah, Tuhan Yang Maha Berkuasa, Engkau telah menjadikan kami sebagai makhluk yang lemah dan hina

Dengan kehendak Mu,

Keagungan dan kemuliaan yang tak pernah terhenti di hadapanMu. Kami tak karahi dan tak sanggup

Dengan Kuasa dan kehendak Mu

Hamba bisa meraih sepuanggal mimpi indah ini

Walaupun merangkak, tertatih, bahkan terjatuh

Kau turunkan kuasa Mu hingga aku bisa berdiri kembali

Bahkan berhari

"Ya Tuhan, Japtingkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah
untukku urusanku, dan lepaskanlah ketakutan dari dadaku, supaya
mereka mengertipakataanku" (QS. Thaha: 25-28)

Mahya kepada Mu

Mambabersimpali dan memohon

Dan hanya pada Mu, satu satunya tempat berputra

Engkaulah Pengabul segala dan Penghapus segala dosa pehian mendua

puja

Indahnya tetesan air mata dan kerinsat perang tulu

Menjadi penjemang airbagi untuk berprestasi lebih baik lagi

Rabbi yang Maha Bijaksana

Jadikaulah hamba termasuk orang yang bersyukur atas Nikmat Mu

Tunjukkan dari hamba sifat sombong, iri dan dengki

Yang akan menenggelamkan dan membuat jarak dari orang-orang di sekelilingku

Amin ... Amin Allaahumma Amin

ABSTRAK

Hussein Yasrul.2014. Upaya Peningkatan Aktivitas Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Pemberian Metode Bermain Kelas VIII-9 Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Payakumbuh Semester Genap Tahun 2013/2014.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan sebelumnya, tergambar jelas dalam proses pembelajaran Penjasorkes aktivitas gerak siswa kurang. Terutama aktivitas yang banyak menggunakan unsur gerak seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi dan lain sebagainya. Siswa kurang berminat, dan tidak termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Penyebabnya yaitu metode mengajar guru Penjasorkes kurang menarik bagi siswa, sehingga aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran Penjasorkes sangat kurang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Payakumbuh dengan subjek penelitian kelas VIII-9 dengan jumlah siswa 30 orang. Data penelitian tindakan kelas ini diperoleh dengan menggunakan lembar observasi.

Penelitian menggunakan metode bermain ini dapat meningkatkan beberapa aspek yang dinilai, aspek gerak siklus I rata-rata 63,33% meningkat menjadi 93,33% pada siklus II, aspek kerjasama siklus I 70% meningkat 95% pada siklus II, aspek disiplin siklus I 75% meningkat 96,66% pada siklus II, aspek psikomotor siklus I 71,33% meningkat 81,33% pada siklus II. Kemudian ketuntasan siswa melakukan test lari 30 meter, test1 43,33%, meningkat pada test 2 siklus I menjadi 66,67%, dan meningkat pula pada test 3 siklus II menjadi 83,33%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan dengan pemberian metode bermain dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SMP N 4 Payakumbuh.

Kata Kunci : Aktivitas gerak, metode bermain

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Upaya Peningkatan Aktivitas Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pemberian Metode Bermain Kelas VIII-9 SMP Negeri 4 Payakumbuh Semester Genap Tahun 2014”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus sebagai penasehat akademik dan pembimbing I.
2. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Erizal N, M. Pd dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M. Pd serta Bapak Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Defi Marlitra, M. Pd sebagai Kepala sekolah SMP Negeri 4 Payakumbuh yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Aseruddin dan Asril, S. Pd sebagai guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 4 Payakumbuh yang membantu proses penelitian.
8. Ayahanda Yasrul dan ibunda Yenni Agustin yang telah memberikan do'a dan dukungan sampai skripsi ini terselesaikan.
9. Terakhir penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semuanya, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Pemecahan Masalah.....	6
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Gerak.....	8
1. Pengertian Gerak.....	8

2. Fungsi Gerak	10
B. Pendidikan Jasmani	14
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	14
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	15
3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	16
4. Manfaat pendidikan jasmani	17
C. Kecepatan	18
1. Pengertian Kecepatan	18
2. Jenis Kecepatan	19
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan	20
D. Bermain	21
1. Pengertian Bermain	21
2. Tujuan Bermain	22
3. Manfaat Bermain	23
4. Nilai-Nilai Yang Terkandung Dalam Bermain	24
E. Metode	25
1. Pengertian Metode	25
2. Model Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Penerapan Metode Bermain	26
F. Hipotesis Tindakan	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian	37
B. Subjek Penelitian	40
C. Sumber Data	40
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	41

E. Indikator Kinerja	42
F. Analisis Data.....	42
G. Prosedur Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian Kegiatan Pembelajaran	47
B. Pembahasan Siklus I Dan II.....	88
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	38
2. Post Test Kecepatan Lari Jarak 30 Meter	48
3. Kategori Penilaian Jarak 30 Meter	49
4. Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Pertama	54
5. Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Pertama.....	55
6. Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Pertama	56
7. Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Kedua.....	61
8. Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Kedua.....	62
9. Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Kedua.....	63
10. Test Kecepatan Lari Jarak 30 Meter Siklus I Pertemuan Kedua	64
11. Rekapitulasi Aspek Gerak Siklus I	66
12. Rekapitulasi Aspek Kerjasama Siklus I.....	67
13. Rekapitulasi Aspek Disiplin Siklus I	68
14. Rekapitulasi Aspek Psikomotor Siklus I.....	69
15. Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Pertama.....	73
16. Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Pertama	74
17. Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Pertama.....	75
18. Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Kedua.....	79
19. Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Kedua	80
20. Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Kedua	81
21. Test Kecepatan Lari Jarak 30 Meter Siklus II Pertemuan Kedua	82

22. Rekapitulasi Aspek Gerak Siklus II	84
23. Rekapitulasi Aspek Kerjasama Siklus II.....	85
24. Rekapitulasi Aspek Disiplin Siklus II	86
26. Rekapitulasi Aspek Psikomotor Siklus II	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Model Permainan Berlari Mengejar Patok.....	28
2. Model Permainan Lari Kijang.....	30
3. Model Permainan Bunga Taji	31
4. Model Permainan Melempar Bola Kertas.....	33
5. Model Permainan Batu Emas.....	35
6. Siklus PTK Model Kurt Lewin Menurut Arikunto (2012:16)	39
7. Pelaksanaan Pemanasan Khusus Permainan Berlari Mengejar Patok.....	52
8. Pelaksanaan Permainan Lari Kijang	53
9. Pelaksanaan Permainan Bunga Taji	60
10. Pelaksanaan Permainan Melempar Bola Kertas	71
11. Pelaksanaan Permainan Batu Emas	78

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Pertama	54
2. Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Pertama	56
3. Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Pertama	57
4. Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Kedua	61
5. Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Kedua	62
6. Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Kedua	63
7. Rekapitulasi Aspek Gerak Siklus I	66
8. Rekapitulasi Aspek Kerjasama Siklus I	67
9. Rekapitulasi Aspek Disiplin Siklus I	68
10. Rekapitulasi Aspek Psikomotor Siklus I	69
11. Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Pertama	73
12. Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Pertama	74
13. Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Pertama	75
14. Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Kedua	79
15. Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Kedua	80
16. Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Kedua	81
17. Rekapitulasi Aspek Gerak Siklus II	85
18. Rekapitulasi Aspek Kerjasama Siklus II	86
19. Rekapitulasi Aspek Disiplin Siklus II	87
20. Rekapitulasi Aspek Psikomotor Siklus II	88
21. Perbandingan Rata-Rata Aspek Gerak Siklus I Dan Siklus II	89

22. Perbandingan Rata-Rata Aspek Kerjasama Siklus I	
Dan Siklus II	90
23. Perbandingan Rata-Rata Aspek Disiplin Siklus I	
Dan Siklus II	91
24. Perbandingan Rata-Rata Aspek Psikomotor Siklus I	
Dan Siklus II	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Dari Dekan FIK UNP	97
2. Surat Keterangan Dari Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh.....	98
3. Surat Keterangan Dari Kepala Sekolah SMP N 4 Payakumbuh.....	99
4. Daftar Nama VIII-9 Siswa Kelas VIII-9 SMP N 4 Payakumbuh	100
5. Daftar Nama Petugas Penelitian.....	101
6. RPP Siklus I Dan II.....	102
7. Hasil Test Kecepatan Lari Jarak 30 Meter Pertemuan 1, Siklus I, Dan Siklus II	108
8. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Awal Pertemuan	109
9. Lembar Penilaian Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Pertama	110
10. Lembar Penilaian Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Pertama....	111
11. Lembar Penilaian Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Pertama.....	112
12. Lembar Penilaian Aspek Gerak Siklus I Pertemuan Kedua.....	113
13. Lembar Penilaian Aspek Kerjasama Siklus I Pertemuan Kedua	114
14. Lembar Penilaian Aspek Disiplin Siklus I Pertemuan Kedua	115
15. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I	116
16. Lembar Penilaian Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Pertama.....	117
17. Lembar Penilaian Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Pertama ..	118
18. Lembar Penilaian Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Pertama	119
19. Lembar Penilaian Aspek Gerak Siklus II Pertemuan Kedua	120
20. Lembar Penilaian Aspek Kerjasama Siklus II Pertemuan Kedua.....	121

21. Lembar Penilaian Aspek Disiplin Siklus II Pertemuan Kedua	122
22. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II	123
23. Dokumentasi	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan yang harus didapatkan oleh setiap manusia. Melalui pendidikan, manusia dapat menentukan profesi apa yang nantinya menjadi modal untuk kelangsungan hidupnya. Tanpa pendidikan dan pengetahuan yang luas manusia akan bimbang dan lemah dalam segala hal. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) , manusia berpacu dan bersaing untuk meningkatkan kualitas pengetahuannya masing-masing. Oleh karena itu, manusia menganggap kemajuan IPTEK sebagai sumber daya yang harus dimanfaatkan keberadaannya .

Dalam proses pembangunan yang berkelanjutan di Indonesia saat sekarang ini, sekaligus dengan dana yang memadai, sudah sepatutnya pemerintah menjadikan olahraga sebagai aset yang harus diperhatikan dan diutamakan. Sebab, melalui olahraga negara Indonesia bisa dikenal oleh negara lain. Dengan berolahraga dapat juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, serta membentuk sikap, kepribadian, serasi, dan seimbang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat

ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berbagai usaha dilakukan pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan, seperti perbaharuan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Ini merupakan contoh hasil perubahan yang bertujuan meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran. Walaupun demikian, kita masih dihadapkan pada masalah rendahnya aktivitas dalam segala hal yang dapat dilakukan oleh siswa di sekolah. Yang nantinya berdampak kepada kurangnya hasil belajar, sehingga mengakibatkan rendahnya mutu pendidikan. Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan nasional, pada tanggal 25 September 2009 yang lalu, pemerintah melalui Mendiknas telah menerbitkan Permendiknas no. 63 tahun 2009 tentang sistem penjaminan mutu pendidikan. Dalam peraturan ini disebutkan bahwa:

“Penjaminan mutu pendidikan adalah kegiatan sistemik dan terpadu oleh satuan atau program pendidikan, penyelenggara satuan atau program pendidikan, pemerintah daerah, pemerintah, dan masyarakat untuk menaikkan tingkat kecerdasan kehidupan bangsa melalui pendidikan”.

Guru sebagai pendidik dan orang yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran, dapat mengupayakan banyak hal untuk meningkatkan aktivitas belajar di sekolah. Khususnya guru dalam pembelajaran Penjasorkes, yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran Penjasorkes yang tepat, menyenangkan, dan membangkitkan antusiasme siswa. Didalam mengajar guru penjasorkes hendaknya memotivasi siswa dengan berbagai bentuk metode pembelajaran yang dimodifikasi. Ini diharapkan dapat

meningkatkan aktivitas gerak siswa yang sekarang menjadi salah satu masalah dalam pembelajaran yang terdapat di sekolah.

Permasalahan yang banyak ditemukan di sekolah dalam pembelajaran penjasorkes saat sekarang ini adalah masalah kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas gerak yang kurang. Akan tetapi banyak hal yang mempengaruhi kurangnya aktivitas gerak siswa tersebut. Baik itu dari faktor dalam maupun dari luar diri siswa.

Aktivitas bermain, merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan dan menimbulkan kegembiraan pada diri siswa di sekolah. Apalagi permainan yang dimodifikasi kebentuk permainan kecil. Menurut Chailidah dalam Rusjayanti (2012:9) mengatakan bahwa, “permainan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan dengan sukarela dengan menggunakan aktivitas fisik, sensorik emosi, komunikasi dan fikiran”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, dengan melakukan aktivitas seperti bermain, akan menimbulkan kesenangan dan kegembiraan pada diri siswa. Dengan bermain, aktivitas gerak anak atau siswa akan meningkat, karena dalam permainan tersebut pasti banak melakukan gerak.

Gerak merupakan kegiatan yang pasti dilakukan siswa setiap hari. Menurut Motolalu (2007:4.12) bergerak merupakan kenikmatan dan kesenangan karena anak bebas melakukan gerakan. Akan tetapi semua ini harus dengan aturan yang baik pula, karena menyakut dengan keselamatan diri pada saat melakukan gerak. Dengan melakukan aktivitas gerak yang banyak, kesegaran jasmani siswa akan jauh lebih baik. Menurut Wahjoedi

(2001:58) mengemukakan kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan melewati hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya”.

Kesegaran jasmani harus dipandang sesuatu yang berlanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang rendah sampai ketinggian yang tinggi. Kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan aktivitas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Sedangkan kesegaran jasmani yang tinggi, dapat melakukan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang seseorang dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu senggang.

Setelah peneliti melaksanakan kegiatan praktek lapangan di sekolah, terdapat beberapa permasalahan, salah satunya yaitu rendahnya aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Permasalahan ini terlihat jelas ketika peneliti mengajarkan materi sesuai silabus. Hal ini diduga karena kemampuan kondisi fisik siswa kurang baik. Seperti kurangnya memiliki kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, koordinasi dan unsur gerak lainnya. Namun yang paling dominan adalah masalah kurangnya kemampuan kecepatan siswa. Disamping itu rendahnya kemampuan gerak bisa dipengaruhi minat, motivasi, dan kemampuannya menerima stimulus

atau rangsangan dari luar. Selain itu juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diberikan guru penjasorkes dalam proses mengajar. Pada sisi lain ada juga siswa yang lambat merespon dan memahami materi yang disampaikan guru, sehingga materi yang disampaikan tidak dipahami dengan baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, saya sebagai penulis tertarik mengangkat judul Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai tugas akhir menyelesaikan program S1 di Universitas Negeri Padang, dengan judul “Upaya Peningkatan Aktivitas Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pemberian Metode Bermain Kelas VIII-9 SMP Negeri 4 Payakumbuh Semester Genap Tahun 2013/2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat didefinisikan beberapa variabel yang mempengaruhi aktivitas gerak siswa antara lain:

1. Kemampuan kondisi fisik siswa kurang baik.
2. Aktivitas gerak siswa dalam kecepatan kurang.
3. Kurangnya minat yang dimiliki siswa.
4. Kurangnya bakat yang dimiliki siswa.
5. Kurangnya motivasi dan perhatian siswa terhadap proses belajar mengajar Penjasorkes.
6. Terdapat beberapa siswa yang mengalami ketimpangan menerima stimulus atau ransangan.

7. Metode pembelajaran yang diberikan oleh guru dalam proses mengajar kurang menarik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti perlu membatasi variabel penelitian, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu : Proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam kecepatan pada pembelajaran penjasorkes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

Apakah penerapan metode bermain dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan aktivitas gerak dalam kecepatan di SMP Negeri 4 Payakumbuh kelas VIII-9 semester genap tahun ajaran 2013/2014 ?

E. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah yang akan digunakan didalam penelitian tindakan kelas ini yaitu dengan pemberian atau melalui metode bermain. Dengan ini, nantinya diharapkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 4 Payakumbuh kelas VIII-9 akan meningkat dan semakin baik.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terbagi atas 2 :

1. Tujuan Umum :

Meningkatkan mutu pengajaran Penjasorkes di kelas dengan peningkatan aktifitas gerak siswa dalam proses pembelajaran.

2. Tujuan Khusus :

- a. Untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa dengan menggunakan metode bermain.
- b. Untuk mengetahui peningkatan aktifitas gerak siswa dalam pembelajaran Penjasorkes melalui pemberian metode bermain di SMP Negeri 4 Payakumbuh kelas VIII-9 semester genap tahun pelajaran 2013/2014.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pembaca, terutama :

1. Bagi penulis sebagai usaha untuk melengkapi atau memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas untuk menyusun strategi mengajar yang dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif bergerak dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes.
3. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 4 Payakumbuh kelas VIII-9 semester genap tahun pelajaran 2013/2014. Peningkatan aktifitas gerak siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes ini dapat dilihat dari hal berikut ini:

1. Penerapan metode bermain dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan rata-rata keaktifan gerak siswa dari siklus I 63,33% meningkat pada siklus II menjadi 93,33%.
2. Dengan penerapan metode bermain dalam pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan rata-rata kerjasama siswa dalam kelompok. Pada siklus I 70% meningkat pada siklus II menjadi 95%.
3. Melalui penerapan metode bermain dapat meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Mereka disiplin dengan waktu, memakai pakaian lengkap, dan serius mengikuti bentuk pembelajaran yang diberikan. Rata-rata kedisiplinan siswa pada siklus I 75% meningkat pada siklus II menjadi 96,66%.
4. Kemudian dengan menerapkan metode bermain dapat meningkatkan rata-rata aspek psikomotor siswa. Psikomotor pada siklus I 71,33% meningkat pada siklus II menjadi 81,33%.

5. Analisis ketuntasan siswa dalam mencapai target dalam melakukan test kecepatan lari jarak 30 meter meningkat pada setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama ketuntasan siswa 43,33%, meningkat pada pertemuan kedua (siklus I) menjadi 66,67%, dan meningkat pula pada pertemuan ketiga (siklus II) menjadi 83,33%. Hasil ini menunjukkan kategori ketuntasan siswa baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan, maka penulis memberikan saran-saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi semuanya, diantaranya:

1. Bagi guru yang mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes diharapkan menerapkan metode bermain pada setiap materi pembelajaran yang diajarkan. Melalui penelitian yang penulis lakukan di SMP Negeri 4 Payakumbuh, terbukti dengan penerapan metode bermain penulis dapat meningkatkan aktifitas gerak, menanamkan rasa kerja sama, dan kedisiplinan pada siswa. Kemudian dengan penerapan metode bermain juga dapat memotivasi, dan membuat siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan baik.
2. Bagi siswa, dengan diterapkannya metode bermain diharapkan lebih tertarik dan serius dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Dengan mengikuti pembelajaran Penjasorkes melalui metode bermain ini dengan baik, akan menimbulkan kegembiraan dan kesenangan tersendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Kiram, Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP.
- Sugianto. 2007. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Kusumah, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kunandar. 2012. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- B. Uno, Hamzah. 2012. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Dengan Kreatif Dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Neldi, Hendri. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Rasyid, Willadi. 2011. *Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek*. Padang: Sukabina Press.
- Tim Dasar-Dasar Penjas. 2011. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Marmai, Oku. 2000. *Model Metode Pembelajaran*. Padang: UNP.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP.
- Neldi, Hendri. 2011. *Strategi Pembelajaran*. Padang: Sukabina Press.
- Deswandi. 2012. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Padang: FIK UNP.
- Mendiknas. 2013. *Kurikulum 2013*. Jakarta: Depdiknas.
- Sari, Mutia. 2012. *Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Gerak Bebas Mengikuti Irama Musik Di Taman Kanak-Kanak Aisyah Air Santok Kota Pariaman*. Padang: FBSS UNP.