

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG DAN
KOOPERATIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI
KEAKTIFAN SISWA KELAS V SD 2 MUDAL**



Oleh:

Yundhi Arfianto

23060540027

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

ABSTRAK

Yundhi Arfianto: Pengaruh Model Pembelajaran Langsung dan Kooperatif terhadap Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Keaktifan Siswa Kelas V SD 2 Mudal. **Tesis. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui ada tidaknya perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani; (2) mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah; (3) menentukan interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan menggunakan *factorial design 2x2*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD 2 Mudal tahun ajaran 2019/2020. Sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa yang dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok 1 yaitu siswa yang belajar dengan pembelajaran langsung dengan keaktifan tinggi, kelompok 2 yaitu siswa yang belajar dengan pembelajaran kooperatif dengan keaktifan tinggi, kelompok 3 yaitu siswa yang belajar dengan pembelajaran langsung dengan keaktifan rendah, dan kelompok 4 yaitu siswa yang belajar dengan pembelajaran kooperatif dengan keaktifan rendah. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan tiga tahapan yaitu, uji persyaratan analisis, deskripsi data dan pengujian hipotesis.

Hasil dari penelitian adalah (1) terdapat perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani. Terdapat pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter; (2) tidak terdapat perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah. Yaitu pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dan loncat tegak. Sedangkan pada materi lari 600 meter terdapat perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah; (3) tidak terdapat interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani. Yaitu pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dan loncat tegak.

Kata Kunci: keaktifan, kebugaran jasmani, pembelajaran kooperatif, pembelajaran langsung.

ABSTRACT

Yundhi Arfianto: Effect of Direct and Cooperative Learning Models on Physical Fitness Seen from the Activeness of Fifth Grade Students at SD2 Mudal. **Thesis. Yogyakarta, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

This research intends to: (1) find out whether there is a difference between direct learning and cooperative learning models on physical fitness; (2) find out the result of physical fitness between students with high activeness and students with low activeness; (3) determine the interaction between direct and cooperative learning models with high and low activeness students towards physical fitness.

It was a quasi-experiment with a 2 x 2 factorial design. The research subjects were the fifth grade students of SD 2 Mudal (Mudal 2 Elementary School) in 2019/2020 school year. The sample was for about 32 students divided into 4 groups. Group 1 were students who learned by direct learning with high activeness, group 2 were students who studied using cooperative learning with high activeness, group 3 were students who learned by direct learning with low activeness, and group 4 were students who studied using cooperative learning with low activeness. Processing and analysis data was carried out in three stages: analysis requirements testing, data description, and hypothesis testing.

The research results can be concluded that: (1) there is a difference between direct learning and cooperative learning models towards physical fitness. It is found in the material of 40 meters run, pull up, sit up for 30 seconds, vertical jump and running 600 meters; (2) there is no difference in physical fitness results between students with high activeness and students with low activeness as in the 40 meters run, pull up, sit up for 30 seconds and vertical jump. Meanwhile, in the 600 meters running material, there is a difference in physical fitness results between students with high activeness and students with low activeness; (3) there is no interaction between direct and cooperative learning models with high and low activeness student towards physical fitness in the material of 40 meters run, pull up, sit up for 30 seconds, and vertical jump.

Keywords: activeness, direct learning, cooperative learning, physical fitness.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Yundhi Arfianto

Nomor Mahasiswa : 23060540027

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 18 Januari 2024



Yundhi Arfianto
NIM 23060540027

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG DAN KOOPERATIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI KEAKTIFAN SISWA KELAS V SD 2 MUDAL

TESIS

Yundhi Arfianto

23060540027

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Sekolah Pascasarjana Universitas
Negeri Yogyakarta

Tanggal: 22 Januari 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 198208152005011002

Dosen Pembimbing



Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
NIP 198009242006041001




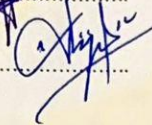
LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG DAN
KOOPERATIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI
KEAKTIFAN SISWA KELAS V SD 2 MUDAL

TESIS

Yundhi Arfianto
23060540027

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 29 Januari 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Ketua/Penguji)		29/1/2024
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Sekretaris/Penguji)		29/1/2024
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Penguji I)		29/1/2024
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Penguji II/Pembimbing)		29/1/2024

Yogyakarta,.....
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 198306263008121002

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Tuhan YME atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Langsung dan Kooperatif terhadap Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Keaktifan Siswa Kelas V SD 2 Mudal” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Sigit Nugroho, M.Or., selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap angket untuk penelitian.
4. Kepala Sekolah dan Guru di SD 2 Mudal atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan YME selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 18 Januari 2024

Penulis

Daftar Isi

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.....	13
2. Hakikat Pembelajaran	17
3. Metode Pembelajaran Langsung (<i>Direct Instruction</i>).....	22
4. Metode Pembelajaran Kooperatif (<i>Cooperative Learning</i>)	28
5. Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Jigsaw</i>	33
6. Hakikat Keaktifan	38
7. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	42
8. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	52
B. Kajian Penelitian yang Relevan	54
C. Kerangka Pikir	56
D. Hipotesis	58
BAB III.....	59

METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Jenis Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel	60
D. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian	61
E. Instumen Penelitian.....	63
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	69
1. Validitas Instrumen	69
2. Reliabilitas Instrumen	70
G. Teknik Analisis Data.....	71
1. Uji Prasyarat Analisis	71
2. Tahap Deskripsi Data.....	72
3. Uji Hipotesis	72
BAB IV	74
HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Gambaran Umum Responden	74
B. Pengujian Persyaratan Analisis	78
C. Pengujian Hipotesis	80
a. Hipotesis 1.....	82
b. Hipotesis 2.....	87
c. Hipotesis 3.....	91
D. Pembahasan.....	96
E. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V	103
KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	105

DAFTAR TABEL

Tabel 1 - Kajian Penelitian yang relevan	54
Tabel 2- Factorial Design 2x2.....	59
Tabel 3 - Kisi- Kisi Lembar Obsevasi Keaktifan Siswa	63
Tabel 4 - kisi-kisi angket keaktifan belajar siswa	64
Tabel 5 - Penskoran Angket Keaktifan	65
Tabel 6 - Kategori Keaktifan Siswa	66
Tabel 7 - Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	68
Tabel 8 - Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	68
Tabel 9 - Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	69
Tabel 10 - Descriptive Statistics	75
Tabel 11 - Uji Normalitas	78
Tabel 12 - Uji Homogenitas	79
Tabel 13 - Hasil Uji Hipotesis	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 - Kerangka Berpikir.....	57
Gambar 2 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada lari 40 meter kelompok model pembelajaran	83
Gambar 3 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada lari 40 meter kelompok model pembelajaran	84
Gambar 4 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada baring duduk 30 detik kelompok model pembelajaran	85
Gambar 5 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada loncat tegak kelompok model pembelajaran	86
Gambar 6 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada lari 600 meter kelompok model pembelajaran	87
Gambar 7 - Grafik peningkatan kebugaran jasmani pada lari 600 meter kelompok keaktifan siswa.....	91
Gambar 8 - Grafik interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani pada lari 40 meter.....	92
Gambar 9 - Grafik interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani pada gantung siku tekuk.....	93
Gambar 10 - Grafik interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani pada baring duduk 30 detik.....	94
Gambar 11 - Grafik interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani pada loncat tegak.....	95
Gambar 12 - Grafik interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani pada lari 600 meter.....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - SURAT IZIN UJI COBA INSTRUMEN.....	116
Lampiran 2 - SURAT PERMOHONAN IZIN VALIDASI.....	117
Lampiran 3 - SURAT IJIN PENELITIAN	118
Lampiran 4 - SURAT IJIN VALIDASI.....	119
Lampiran 5 - SURAT KETERANGAN VALIDASI.....	121
Lampiran 6 - VALIDASI ANGKET	124
Lampiran 7 - ANGKET PENELITIAN	130
Lampiran 8 - RPP Penelitian.....	135
Lampiran 9 - FORMULIR TKJI.....	177
Lampiran 10 - DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA	180

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang yang sedang intensif melaksanakan pembangunan dalam segala bidang, termasuk pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan melaksanakan empat jalur kebijakan pendidikan, yang meliputi: pemerataan kesempatan belajar, peningkatan mutu, peningkatan relevansi dan peningkatan efisiensi dan efektivitas (TAP MPR RI No. II/MPR/1993: 740).

Pendidikan merupakan usaha manusia dalam mewujudkan cita-cita agar dapat memiliki kemampuan yang lebih baik yang dibutuhkan dirinya maupun masyarakat, bangsa, dan negara. Hal tersebut sesuai dengan pengertian pendidikan yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 sebagai berikut: “Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian dirinya, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.” Pada dasarnya pendidikan merupakan suatu kegiatan untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri seseorang dan

memiliki tujuan untuk menjadikan manusia yang berkualitas serta dapat mengabdikan diri dan berguna bagi negara.

Pendidikan merupakan salah satu pilar tujuan Pendidikan Nasional (UU. RI. Nomor 20 tahun 2003), sehingga Pendidikan Jasmani wajib dilaksanakan di setiap jenjang sekolah mulai dari SD sampai SMA. Melalui Pendidikan Jasmani diharapkan dapat mewujudkan bangsa yang sehat baik jasmani maupun rohani dan berkualitas.

Pendidikan jasmani dan kesehatan berperan juga dalam membangun karakter siswa. Kegiatan olahraga sangat bagus untuk menyalurkan dan mengembangkan potensi siswa. Potensi siswa tersebut antara lain bakat, motivasi, kerjasama satu tim, kerja keras, rasa menghargai sebuah keberhasilan dan bagaimana menghadapi kekalahan. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat memberikan manfaat yang sifatnya menyeluruh baik fisik maupun mental pada siswa.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Berdasarkan tujuan tersebut, maka peran guru menjadi kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran di sekolah selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong

siswa untuk melaksanakan kegiatan di kelas. Salah satu caranya adalah dengan penggunaan model-model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dengan mengacu pada pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, sehingga perhatian siswa bisa tercurahkan dan mampu menyerap dan memahami materi yang diberikan yang pada akhirnya potensi dan prestasi siswa dapat meningkat (Mulyatiningsih, 2010).

Model pembelajaran sudah banyak yang dikembangkan oleh para ahli, bahkan beberapa orang guru telah mengembangkan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Model pembelajaran yang bervariasi akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, serta hasil belajar dapat memberi makna yang berguna bagi siswa itu sendiri, selain dari pada itu dapat memotivasi bagi guru untuk meningkatkan profesionalisme dalam hal pembelajaran. Satu hal yang harus dipegang oleh guru, bahwa tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik dibandingkan model pembelajaran yang lain. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik, tujuan, materi ajar, alat atau media, waktu yang tersedia, situasi dan kondisi. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuantujuan pembelajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas (Herwanto, 2022).

Dalam proses pembelajaran banyak model pembelajaran yang dapat dipilih sesuai dengan karakteristik materi yang disampaikan. Macam-macam model pembelajaran tersebut antara lain: model pembelajaran kontekstual, model

pembelajaran kooperatif, model pembelajaran quantum, model pembelajaran terpadu, model pembelajaran berbasis masalah (PBL), model pembelajaran diskusi dan model pembelajaran langsung (*direct instruction*). Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih model pembelajaran, yaitu: tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, sifat bahan/materi ajar, kondisi siswa dan ketersediaan sarana-prasarana belajar (Herwanto, 2022).

Guru dituntut mampu memotivasi peserta didik agar mereka dapat meningkatkan aktualisasi dirinya dengan memanfaatkan berbagai media yang ada. Seorang guru tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menyampaikan teori saja tetapi juga harus berusaha agar mata pelajaran yang disampaikan menjadi kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi peserta didik. Salah satunya adalah penggunaan model pembelajaran yang tepat dan cocok untuk mata pelajaran dan tingkatan kelas (Sardainah, 2014).

Gaya mengajar yang masih digunakan oleh kebanyakan guru pendidikan jasmani ialah pembelajaran langsung (*direct instruction*). Adapun pengertian model pembelajaran langsung yang dikemukakan Amri & Ahmadi (2010) yaitu, model pembelajaran langsung (*direct instruction*) merupakan salah satu model pengajaran yang dirancang khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Penelitian Yanti (2019) menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran langsung (*direct instruction*) dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Awano (2023) dalam penelitiannya mengemukakan kebugaran jasmani berkontribusi terhadap prestasi akademik, interaksi fisik, mental, emosional dan sosial siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan memperoleh daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan sehingga memiliki pola pikir yang baik, sehingga mempunyai kecerdasan yang baik pula. Apabila seseorang tidak mempunyai kebugaran jasmani yang bagus dalam belajar, maka siswa akan sering merasa letih, lelah, dan tidak semangat dalam proses belajar mengajar berlangsung. Sehingga menyebabkan penurunan minat dan prestasi siswa dalam belajar. Berdasarkan data yang diperoleh pada survey awal diketahui nilai rata-rata hasil belajar Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas Siswa Kelas V SD Negeri 2 Mudal adalah 54,63. Nilai ini tergolong rendah. Salah satu masalah utama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas Siswa Kelas V SD Negeri 2 Mudal rendah ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya yaitu kurangnya kreatifitas guru untuk memodifikasi alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kebanyakan guru pendidikan jasmani juga kurang kreatif dalam memberikan pembelajaran, gaya mengajar yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar juga cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Guna menciptakan pembelajaran yang berkualitas, diperlukan inovasi pembelajaran. Abdullah (2012)

menjelaskan inovasi pembelajaran merupakan upaya perubahan yang bermanfaat atau pembenahan pelaksanaan proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dalam pembelajaran yang ada di SD Negeri 2 Mudal pada bulan September 2019, pembelajaran masih didominasi dengan model pembelajaran langsung (*direct instruction*). Model pembelajaran langsung lebih mengutamakan strategi pembelajaran efektif dengan pembelajaran yang berpusat pada guru. Hal ini dapat terlihat dalam sintaks pembelajaran langsung yaitu guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan. Karena dalam langkah tersebut pembelajaran hanya bersifat satu arah yaitu guru menjelaskan dan murid mendengarkan, menyebabkan beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Mudal. Permasalahan yang ada diantaranya adalah keaktifan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran rendah, peserta didik hanya mendengarkan penjelasan guru, bahkan ada peserta didik yang sama sekali tidak memperhatikan pelajaran. Peserta didik tidak memiliki keinginan untuk mempelajari dan menguasai materi pendidikan jasmani karena pembelajaran yang kurang menarik. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa dan dapat menyebabkan hasil belajar yang kurang optimal baik di mata pelajaran pendidikan jasmani maupun mata pelajaran lainnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu adanya solusi untuk perbaikan proses belajar mengajar, yaitu dengan mencari model pembelajaran yang sesuai dengan mempertimbangkan keaktifan belajar untuk meningkatkan kebugaran

jasmani peserta didik. Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK didapatkan hasil bahwa selama ini belum adanya inovasi model-model baru yang diterapkan pembelajaran PJOK di SD Negeri 2 Mudal. Alasan guru belum maksimal dalam menggunakan model yang variatif dikarenakan keterbatasan dalam mencari dan mengembangkan model yang akan digunakan. Guru telah menggunakan model pembelajaran diantaranya simulasi, diskusi dan demonstrasi dalam pembelajaran. Masing-masing model tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan sehingga memerlukan kombinasi berbagai model agar kelemahannya dapat diminimalkan. Model pembelajaran yang yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian adalah model pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*) dan *Cooperative Learning*.

Dalam dunia pendidikan dikenal delapan model pembelajaran yang dikembangkan oleh Metzler dalam bukunya yang berjudul *Instructional Models for Physical Education* (Metzler, 2005). Salah satu model yang cocok digunakan ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yaitu model *direct instruction*. Menurut Herwanto (2022) model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang memberikan kesempatan siswa belajar dengan mengamati secara selektif, mengingat dan menirukan apa yang dimodelkan gurunya di kelas. Model pembelajaran ini dilakukan dengan ceramah, praktik dan latihan, ekspositori, dan demonstrasi. Sedangkan model pembelajaran kooperatif merupakan merupakan salah satu model pembelajaran yang mengarahkan siswa belajar dalam kelompok-kelompok kecil yang memiliki tingkat kemampuan berbeda. Dalam menyelesaikan tugas kelompok, setiap anggota saling bekerja

sama dan membantu untuk memahami suatu bahan pembelajaran. Tujuan penting pembelajaran kooperatif yaitu untuk membelajarkan kepada siswa kemampuan-kemampuan sosial, kerja sama dan kolaborasi. Keterampilan ini amat penting untuk dimiliki di dalam masyarakat karena banyak kerja orang dewasa dilakukan dalam organisasi yang saling bergantung satu sama lain dan juga masyarakat secara budaya semakin beragam (Wulandari, 2022).

Hasil penelitian Guzman (2020) menunjukkan bahwa metode pembelajaran langsung dan kooperatif tidak ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani yang signifikan antara kelompok peserta didik yang melakukan pembelajaran dengan model kooperatif dan kelompok peserta didik yang melakukan pembelajaran langsung. Maka dianjurkan bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan penggunaan model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani karena akan meningkatkan interaksi sosial antara teman sebaya terkait dengan pemahaman materi dan aktivitas bermain.

Pola pembelajaran Kurikulum 2013 yang saat ini berlaku menuntut siswa untuk berperan aktif dalam proses belajar mengajar sehingga diperlukan model pembelajaran yang mendukung tercapainya tujuan tersebut. Siswa sebagai subjek belajar harus berperan aktif dalam pembelajaran. Keaktifan siswa dinilai dari peranannya dalam pembelajaran, seperti bertanya, menjawab pertanyaan, dan memberi tanggapan. Di samping itu, keaktifan siswa merupakan bentuk pembelajaran mandiri, yaitu siswa berusaha mempelajari segala sesuatu atas

kehendak dan kemampuannya atau usahanya sendiri, sehingga dalam hal ini guru hanya berperan sebagai pembimbing, motivator, dan fasilitator (Darmawan, 2018). Belajar yang berhasil harus melalui berbagai macam aktifitas, baik aktifitas fisik maupun psikis. Aktifitas fisik adalah siswa giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain maupun bekerja, ia tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau hanya pasif. Siswa yang memiliki aktifitas psikis (kejiwaan) adalah jika daya jiwanya bekerja sebanyak–banyaknya atau banyak berfungsi dalam rangka pembelajaran.

Prestasi akademik dipengaruhi dengan aktivitas jasmani, kebugaran dan pendidikan jasmani (Fan dan Chen, 2001). Hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berpengaruh dalam perkembangan kesehatan kognitif dan otak anak-anak (Kohl et al., 2013). Dalam penelitian (Castelli et al., 2007) yang dilakukan pada kelas 5 dan kontribusi diferensial dari berbagai subkomponen yaitu kapasitas aerobik, kekuatan otot, fleksibilitas otot dan komposisi tubuh untuk kinerja dalam matematika dan membaca di *Illinois Standardized Achievement Test* pada sampel 259 anak memberikan hasil kebugaran jasmani berpengaruh dan tes kinerja prestasi. Permasalahannya tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih belum maksimal, kurangnya aktivitas gerak menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas olahraga, kelebihan berat badan atau kegemukan dapat menciptakan kelemahan pada fisiknya, serta kekurangan tenaga ketika melakukan aktivitas fisik yang cukup berat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membantu siswa dalam melaksanakan aktivitas yang padat, sehingga siswa dapat menyelesaikan setiap aktivitas secara

maksimal dan memiliki tenaga untuk melaksanakan aktivitas fisik yang lain (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Umumnya semua siswa berpotensi dan berprestasi. Observasi yang penulis lakukan dilapangan ketika mereka mengikuti pembelajaran penjasorkes, siswa yang dikenal rajin dan unggul lebih banyak melakukan aktifitas belajar dan cenderung tidak berminat terhadap pelajaran penjasorkes sedangkan siswa kurang suka berada dikelas dalam aktifitas akademik lebih bersemangat dalam melakukan gerakan dalam pelajaran penjasorkes. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 2 Mudal.

B. Identifikasi Masalah

1. Model pembelajaran *direct instruction* yang diterapkan cenderung monoton karena lebih menekankan terhadap pendekatan teknis dan sistem drill.
2. Model pembelajaran *direct instruction* yang diterapkan dalam kebugaran jasmani mendorong tingkat kejenuhan dan kebosanan yang tinggi pada diri siswa.
3. Pembelajaran masih bersifat *teacher centered* sehingga siswa menjadi pasif. Hal ini mengakibatkan siswa tidak mampu meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Perubahan kurikulum yang menuntut siswa untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran.

5. Rendahnya kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dikarenakan kurangnya aktivitas gerak di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, masalah yang diteliti dibatasi pada penelitian tentang perbedaan model pembelajaran dan keaktifan belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani serta tingkat kebugaran jasmani siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani?
2. Bagaimana perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah?
3. Bagaimana interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui ada tidaknya perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani.

2. Mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah.
3. Menentukan interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang pendidikan jasmani dan untuk mengkaji penggunaan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*) dan model pembelajaran kooperatif dengan mempertimbangkan keaktifan belajar terhadap kebugaran jasmani siswa serta menambah masukan maupun referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Memberikan suatu alternatif dalam upaya meningkatkan kualitas proses belajar mengajar khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas V SD Negeri 2 Mudal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Gagnon (2016) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berperan sebagai mata pelajaran biasa, melainkan juga sebagai wadah di mana peserta didik dan pendidik dapat mengembangkan kesejahteraan emosional serta membangun pengalaman sosio-emosional yang positif. Pendidikan jasmani memiliki peran signifikan dalam membentuk individu dan entitas sosial peserta didik, memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, terutama melalui fokusnya pada aktivitas jasmani, olahraga, dan pola hidup sehat.

Menurut Taufan et al. (2018) bahwa pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Quennerstedt (2018) menegaskan perlu untuk menempatkan penekanan pada pendidikan jasmani yaitu komponen fisik dan pendidikan. Dari perspektif ini, pendidikan jasmani

melibatkan kombinasi pengetahuan teoritis dan gerakan. Seperti yang ditegaskan bahwa pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar dalam, tentang dan melalui gerakan. Pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat meng-aktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Dalam hal ini Saleh & Malinta, (2020) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah sebuah bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Pendidikan Jasmani adalah suatu metode pendidikan yang secara sistematis mengoptimalkan aktivitas fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan aspek organik, neuromuskuler, persepsi, kognitif, dan emosional seseorang sesuai dengan standar

pendidikan nasional (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Landasan pendidikan jasmani adalah ekspresi diri melalui keterampilan motorik dan aktivitas fisik yang dapat diarahkan pada tujuan tertentu, pengambilan keputusan, dan aktivitas lain yang dapat disesuaikan dengan konteks pembelajaran (Knudson & Brusseau, 2021).

Menurut Nugroho (2015) bahwa pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan olahraga. Selanjutnya yang ditekankan disini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pembelajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup kedalam proses pembelajaran.

Paturusi (2020) mengungkapkan bahwa Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan, yang meliputi seluruh aspek pribadi baik (fisik, mental, dan sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat terintegrasi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga.

Dengan demikian, pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak,

keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif mencakup tujuan berkenaan dengan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, dan evaluasi. Ranah afektif mencakup tujuan berkenaan dengan nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial. Ranah psikomotor mencakup tujuan berkenaan dengan keterampilan gerak, sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik.

Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik (Quintas-Hijos, 2019). Tujuan umum pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Oleh karena itu, dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, guru

harus memahami tentang tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar terlebih dahulu. Tujuan pendidikan jasmani secara sederhana menurut (Husdarta, 2009) sebagai berikut:

- i. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- ii. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- iii. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- iv. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- v. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- vi. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Menurut Kimble dan Garnezy, sebagaimana dikutip oleh Thobroni & Mustofa (2017) menyebutkan pembelajaran adalah suatu perubahan perilaku yang relatif tetap dan merupakan hasil praktik yang diulang-ulang. Sejalan dengan itu, Aunurrahman et al. (2021) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan proses yang dilakukan

individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Istilah pembelajaran berasal dari kata dasar belajar yaitu suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengukuhkan kepribadian (Suyono, 2016). Pengertian ini lebih diarahkan kepada perubahan individu, baik menyangkut ilmu pengetahuan maupun berkaitan dengan sikap dan kepribadian dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran, harapannya ilmu akan bertambah, keterampilan meningkat, dan dapat membentuk akhlak mulia. Dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa pembelajaran ialah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Dari berbagai uraian tentang definisi pembelajaran tersebut secara umum memiliki pengertian yang sama, yaitu proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik maupun antar-peserta didik. Proses interaksi ini bisa dilakukan dengan berbagai media dan sumber belajar yang menunjang keberhasilan peserta didik. Oleh karenanya, pembelajaran dalam hal ini dapat didefinisikan sebagai proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik dan peserta didik dengan peserta didik dalam rangka memperoleh pengetahuan yang baru dikehendaki

dengan menggunakan berbagai media, metode, dan sumber belajar yang sesuai dengan kebutuhan. Melalui proses tersebut, diharapkan peserta didik mampu mendapatkan bermacam-macam informasi baru yang akan menunjang kehidupannya dimasa yang akan datang. Dalam konteks yang lebih sempit tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik.

b. Kriteria Pembelajaran yang Berhasil

Pribadi (2019) mengemukakan bahwa, “beberapa indikator yang dapat digunakan untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran, faktor-faktor tersebut adalah efektif, efisien, dan menarik”. Menurut Pribadi (2019) pembelajaran sukses terdiri dari beberapa kriteria:

1) Peran aktif siswa (*active participation*).

Proses belajar akan berlangsung efektif jika siswa terlibat secara aktif dalam tugas-tugas yang bermakna, dan berinteraksi dengan materi pelajaran secara intensif.

2) Latihan (*Practice*).

Latihan yang dilakukan dalam berbagai konteks dapat memperbaiki tingkat daya ingat. Latihan juga dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang baru dipelajari.

3) Perbedaan individual (*individual differences*).

Setiap individu memiliki karakteristik unik yang membedakannya dengan individu yang lain.

4) Umpan balik (*feedback*).

Umpan balik sangat diperlukan oleh siswa untuk mengetahui kemampuan dalam mempelajari materi pelajaran yang benar. Umpan balik dapat diberikan dalam bentuk pengetahuan tentang hasil belajar (*learning outcomes*) yang telah dicapai siswa setelah menempuh program dan aktivitas pembelajaran. Informasi dan pengetahuan tentang hasil belajar akan memacu seseorang untuk berprestasi lebih baik lagi.

5) Konteks nyata (*realistic context*).

Siswa perlu mempelajari materi yang berisi pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam sebuah situasi yang nyata.

6) Interaksi sosial (*social interaction*).

Interaksi sosial sangat diperlukan oleh siswa agar dapat memperoleh dukungan sosial dalam belajar. Interaksi yang berkesinambungan dengan sejawat atau sesama siswa akan memungkinkan siswa untuk melakukan konfirmasi terhadap pengetahuan dan keterampilan yang sedang dipelajari.

c. Pengertian Model Pembelajaran

Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran. Slavin (2015) menyatakan bahwa, model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Sedangkan model pembelajaran menurut Joyce dan Weil, 1990 (dalam Isjoni, 2010) ialah “suatu pola atau rencana yang sudah direncanakan sedemikian rupa dan digunakan untuk menyusun kurikulum, mengatur materi pelajaran, dan memberi petunjuk kepada pengajar di kelasnya”. Dalam penerapannya, model pembelajaran harus sesuai dengan kebutuhan siswa.

Adapun Trianto (2014) mengemukakan maksud dari model pembelajaran adalah “kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar”. Istilah model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas daripada strategi, metode, atau prosedur. Apabila antara pendekatan, strategi, metode pembelajaran sudah terangkai menjadi satu kesatuan yang utuh maka terbentuklah apa yang disebut dengan model pembelajaran.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan yang digunakan pendidik sebagai pedoman untuk merencanakan pembelajaran dan menentukan

perangkat pembelajaran yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa. Tanpa modal konkret, pendidik sering mengembangkan pola pengajaran hanya berdasarkan pengalaman dan institusi masa lalu. Hal ini memberi penekanan bahwa model pembelajaran harus benar-benar jelas agar pembelajaran efektif dan akan menghasilkan hasil yang baik (Pembridge & Paretti, 2019).

3. Metode Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*)

a. Pengertian Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*)

Menurut Rosdiani (2013) model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang lebih berpusat pada guru dan lebih mengutamakan strategi pembelajaran efektif guna memperluas informasi materi ajar. Menurut Uno & Lamatenggo (2016), pembelajaran langsung adalah salah satu proses pembelajaran yang dilakukan siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang diajarkan secara terstruktur atau langkah demi langkah.

Model pembelajaran langsung memberikan kesempatan siswa belajar dengan mengamati secara selektif, mengingat dan menirukan apa yang dimodelkan gurunya. Oleh karena itu hal penting yang harus diperhatikan dalam menerapkan model pengajaran langsung adalah menghindari menyampaikan pengetahuan yang terlalu kompleks. Di samping itu, model pengajaran langsung mengutamakan pendekatan deklaratif dengan titik berat pada proses belajar konsep dan

keterampilan motorik, sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih terstruktur.

Model pembelajaran langsung merupakan model pendidikan yang banyak diteliti (Borman et al., 2003; Hattie, 2009). Pembelajaran langsung telah banyak dipuji karena program instruksionalnya yang cermat untuk mengkondisikan control stimulus abstrak yaitu mengajarkan “ide-ide besar” (Slocum, 2004). Melalui pembelajaran langsung menunjukkan bahwa keterampilan yang diajarkan beragam. Pembelajaran langsung mengacu pada pengajaran yang diberikan pada instruksi guru secara sistematis dan eksplisit (Mason, 2021).

Guru yang menggunakan model pengajaran langsung tersebut bertanggung jawab dalam mengidentifikasi tujuan pembelajaran, struktur materi, dan keterampilan dasar yang akan diajarkan. Kemudian menyampaikan pengetahuan kepada siswa, memberikan permodelan atau demonstrasi, memberikan kesempatan pada siswa untuk berlatih menerapkan konsep atau keterampilan yang telah dipelajari, dan memberikan umpan balik.

b. Tahapan Metode Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*)

Menurut Sofan Amri (2013) metode pembelajaran langsung memiliki lima fase yang sangat penting. Kelima fase dalam pengajaran langsung dapat dijelaskan secara detail seperti berikut:

- 1) Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa
 - a) Menjelaskan tujuan

Para siswa perlu mengetahui dengan jelas mengapa mereka berpartisipasi dalam suatu pelajaran tertentu, dan mereka perlu mengetahui apa yang harus dapat mereka lakukan setelah selesai berperan serta dalam pelajaran itu. Guru mengkomunikasikan tujuan tersebut kepada siswa-siswanya melalui rangkuman rencana pembelajaran dengan cara menuliskannya di papan tulis, atau menempelkan informasi tertulis pada papan bulletin, yang berisi tahap-tahap dan isinya, serta alokasi waktu yang disediakan untuk setiap tahap. Dengan demikian siswa dapat melihat keseluruhan alur ahap pelajaran dan hubungan antar tahap – tahap pelajaran itu.

b) Menyiapkan Siswa

Kegiatan ini bertujuan untuk menarik perhatian siswa, memusatkan perhatian siswa pada pokok pembicaraan, dan mengingatkan kembali pada hasil belajar yang telah dimilikinya, yang relevan dengan pokok pembicaraan yang akan dipelajari. Tujuan ini dapat dicapai dengan jalan mengulang pokok-pokok pelajaran yang lalu, atau memberikan sejumlah pertanyaan kepada siswa tentang pokok-pokok pelajaran yang lalu, atau memberikan sejumlah pertanyaan kepada siswa tentang pokok-pokok pelajaran yang lalu.

2) Mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan

a) Menyampaikan informasi dengan jelas

Kejelasan informasi atau presentasi yang diberikan guru kepada siswa dapat dicapai melalui perencanaan dan pengorganisasian pembelajaran yang baik. Dalam melakukan presentasi, guru harus menganalisis keterampilan yang kompleks menjadi keterampilan yang lebih sederhana dan dipresentasikan dalam langkah-langkah kecil selangkah demi selangkah.

b) Melakukan demonstrasi

Pengajaran langsung berpegang teguh pada asumsi bahwa sebagian besar yang dipelajari berasal dari pengamatan terhadap orang lain. Mendemonstrasikan suatu keterampilan atau konsep dengan agar berhasil, guru perlu sepenuhnya menguasai konsep atau keterampilan yang akan didemonstrasikan, dan berlatih melakukan demonstrasi untuk menguasai komponen-komponennya.

3) Menyediakan latihan terbimbing

Salah satu tahap penting dalam pengajaran langsung adalah cara guru mempersiapkan dan melaksanakan “pelatihan terbimbing”. Keterlibatan siswa secara aktif dalam pelatihan dapat meningkatkan retensi, membuat belajar berlangsung

dengan lancar, dan memungkinkan siswa menerapkan konsep atau ketrampilan pada situasi yang baru.

4) Menganalisis pemahaman dan memberikan umpan balik

Pada pengajaran langsung, fase ini mirip dengan apa yang kadang-kadang disebut resitasi atau umpan balik. Guru dapat menggunakan berbagai cara untuk memberikan umpan balik kepada siswa.

5) Memberikan kesempatan latihan mandiri

Kebanyakan latihan mandiri yang diberikan kepada siswa sebagai fase akhir pelajaran pada pengajaran langsung adalah pekerjaan rumah. Pekerjaan rumah atau berlatih secara mandiri, merupakan kesempatan bagi siswa untuk menerapkan keterampilan baru yang diperolehnya secara mandiri.

c. Kelebihan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*)

Model pembelajaran direct instruction memberikan guru kendali penuh atas lingkungan pembelajaran. Beberapa kelebihan model pembelajaran direct instruction adalah sebagai berikut (Dalimunthe, 2018):

- 1) Dapat diterapkan secara efektif dalam kelas yang besar maupun kecil.

- 2) Dapat digunakan untuk menekankan kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi siswa sehingga hal-hal tersebut dapat diungkapkan.
- 3) Merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan.
- 4) Ceramah merupakan cara yang bermanfaat untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang tidak suka membaca atau yang tidak memiliki keterampilan.
- 5) Demonstrasi memungkinkan siswa untuk berkonsentrasi pada hasil-hasil dari suatu tugas. Hal ini penting terutama jika siswa tidak memiliki kepercayaan diri atau keterampilan dalam melakukan tugas tersebut.
- 6) Model pembelajaran langsung bergantung pada kemampuan refleksi guru sehingga guru dapat terus menerus mengevaluasi dan memperbaikinya.

d. Kekurangan Model Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*)

Selain mempunyai kelebihan-kelebihan, pada setiap model pembelajaran akan ditemukan keterbatasan-keterbatasan. Begitu pula dengan model pembelajaran *direct intruction*. Keterbatasan-keterbatasan Model Pengajaran *Direct Instruction* adalah sebagai berikut:

- 1) Karena guru merupakan pusat dalam cara penyampaian ini, maka kesuksesan pembelajaran ini bergantung pada guru.

Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias dan terstruktur, siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya, dan pembelajaran akan terhambat.

- 2) Demonstrasi sangat bergantung pada keterampilan pengamatan siswa. Sayangnya, banyak siswa bukanlah merupakan pengamat yang baik sehingga dapat melewatkan hal-hal yang dimaksudkan oleh guru. Akhmad Sudrajat (dalam Depdiknas, 2009).

4. Metode Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

a. Pengertian Metode Pembelajaran Kooperatif

Pembelajaran kooperatif adalah suatu sistem yang di dalamnya terdapat elemen-elemen yang saling terkait. Isjoni (2010) menyebutkan *cooperative learning* dengan istilah pembelajaran gotong royong yaitu sistem pembelajaran yang memberi kesempatan pada peserta didik untuk bekerja sama dengan siswa lain dalam tugas-tugas yang terstruktur. Pembelajaran kooperatif cenderung menyusun interaksi kelompok untuk memastikan partisipasi yang setara dan akuntabilitas individu(Sharan & Sharan, 2021). Lebih jauh dikatakan *cooperative learning* hanya berjalan kalau sudah terbentuk suatu kelompok atau suatu tim yang di dalamnya siswa bekerja secara terarah untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan dengan jumlah anggota kelompok pada umumnya terdiri dari 4-6 orang saja. Siswa yang belajar menggunakan model cooperative learning akan memiliki motivasi yang

tinggi karena didorong dan didukung dari rekan sebaya, serta lebih memberi motivasi pada siswa untuk meningkatkan kemampuannya.

Pembelajaran kooperatif bukan hanya sebuah teknik pengajaran yang ditujukan untuk meningkatkan pencapaian prestasi, ini juga merupakan cara untuk menciptakan keceriaan, lingkungan yang pro-sosial, di dalam kelas, yang merupakan salah satu manfaat penting untuk memperluas perkembangan interpersonal dan keefektifan. (Slavin, 2009)

Miftahul Huda (2011) menyatakan bahwa, “*cooperative learning* merupakan aktivitas pembelajaran kelompok yang diorganisir oleh suatu prinsip bahwa pembelajaran harus didasarkan pada perubahan informasi secara sosial di antara kelompok-kelompok pembelajar yang di dalamnya setiap pembelajar bertanggungjawab atas pembelajarannya sendiri dan didorong untuk meningkatkan pembelajaran anggota-anggota yang lain”.

Pembelajaran kooperatif dimulai pada tingkat pendidikan sekolah dasar. Yang berfokus pada saat proses pembelajaran setiap individu. Metode pembelajaran kooperatif antara lain: Think-Pair-Share, Jigsaw, Group Investigation Jigsaw II, Student-Team-Achievement-Division, Team-Games-Tournament, Team-Accelerated Instruction, Learning Together, Constructive Controversy, Three-Step Interview, Inside Outside Circle, Rally Robin, Numbered Heads Together, Co-op Co-op (Yang, 2022).

b. Karakteristik Pembelajaran Kooperatif

Sanjaya (2009) menjelaskan karakteristik pembelajaran kooperatif yaitu:

1) Pembelajaran secara tim

Pembelajaran kooperatif adalah pembelajaran secara kelompok yang bersifat heterogen. Oleh karena itu, tim harus mampu membuat setiap siswa belajar dan saling membantu untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2) Didasarkan pada manajemen kooperatif

Manajemen mempunyai empat fungsi pokok yaitu fungsi perencanaan, fungsi organisasi, fungsi pelaksanaan dan fungsi kontrol. Pembelajaran kooperatif memerlukan perencanaan yang matang agar proses pembelajaran berjalan secara efektif, dan harus dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Pembelajaran kooperatif adalah pekerjaan bersama antar setiap anggota kelompok, dan perlu ditentukan kriteria keberhasilannya.

3) Kemauan untuk bekerja sama

Prinsip bekerja sama harus ditekankan dalam pembelajaran kooperatif karena keberhasilan pembelajaran kooperatif tergantung pada kerja sama antar anggota kelompok.

4) Keterampilan bekerja sama

Kemauan untuk bekerja sama itu kemudian dipraktikan melalui aktivitas dan kegiatan yang tergambarkan dalam keterampilan bekerja sama.

c. Kelebihan Metode Pembelajaran Kooperatif

Kelebihan atau keunggulan pembelajaran kooperatif (Eviliyanida, 2011) sebagai berikut:

- 1) Melalui model pembelajaran kooperatif siswa tidak terlalu menggantungkan pada guru, akan tetapi dapat menambah kepercayaan kemampuan berfikir sendiri, menemukan informasi dari berbagai sumber, dan belajar dari siswa yang lain.
- 2) Model pembelajaran kooperatif dapat membantu anak untuk respek pada orang lain dan menyadari akan segala keterbatasannya serta menerima segala perbedaan.
- 3) Model pembelajaran kooperatif merupakan strategi yang cukup ampuh untuk meningkatkan prestasi akademik sekaligus kemampuan sosial, termasuk mengembangkan rasa harga diri, hubungan interpersonal yang positif dengan yang lain, mengembangkan keterampilan mengatur waktu, dan sikap positif terhadap sekolah.
- 4) Melalui pembelajaran kooperatif dapat mengembangkan kemampuan siswa untuk menguji ide dan pemahamannya sendiri menerima umpan balik. Siswa dapat berpraktik

memecahkan masalah tanpa takut membuat kesalahan, karena keputusan yang dibuat adalah tanggung jawab kelompoknya

d. Kekurangan Metode Pembelajaran Kooperatif

Eviliyanida (2011) menyatakan kekurangan atau keterbatasan pembelajaran kooperatif sebagai berikut:

- 1) Siswa yang dianggap memiliki kelebihan akan merasa terhambat oleh siswa yang dianggap kurang memiliki kemampuan. Akibatnya, keadaan semacam ini dapat mengganggu iklim kerjasama dalam kelompok.
- 2) Ciri utama dari model pembelajaran kooperatif adalah bahwa siswa saling membelajarkan. Oleh karena itu, jika tanpa peer teaching yang efektif, maka dibandingkan dengan pengajaran langsung dari guru, bisa terjadi cara belajar yang demikian apa yang seharusnya dipelajari dan dipahami tidak pernah dicapai oleh siswa.
- 3) Penilaian yang diberikan dalam model pembelajaran kooperatif didasarkan kepada hasil kerja kelompok. Namun demikian, guru perlu menyadari, bahwa sebenarnya hasil atau prestasi yang diharapkan adalah prestasi setiap individu siswa.
- 4) Untuk membangun kerjasama dan kepercayaan diri siswa bukan merupakan pekerjaan yang mudah.

5. Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw*

a. Pengertian pembelajaran kooperative Tipe *Jigsaw*

Model pembelajaran kooperatif adalah rangkaian kegiatan belajar siswa dalam kelompok tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang dirumuskan. Pembelajaran kooperatif ini adalah bentuk pembelajaran yang berdasarkan paham konstruktivis (Hamdani, 2013).

Pembelajaran kooperatif merupakan salah satu model pembelajaran kelompok yang memiliki aturan-aturan tertentu dan secara sadar menciptakan interaksi yang *silih asah* sehingga sumber belajar siswa bukan hanya guru dan buku ajar, tetapi juga sesama siswa (Made Wana, 2009).

Pembelajaran kooperatif diterapkan strategi belajar dengan sejumlah siswa sebagai anggota kelompok kecil yang tingkat kemampuannya berbeda (Hamdani, 2013). Selain itu, peserta didik dituntut untuk memiliki kemampuan interaksi seperti mengajukan pendapat, mendengarkan opini teman, menampilkan kepemimpinan, kompromi, negosiasi dan klasifikasi untuk menyelesaikan tugasnya (Tambak, 2014).

Dalam menyelesaikan tugas kelompok, setiap anggota kelompok bekerja sama secara kolaboratif dan membantu untuk memahami suatu materi pembelajaran, memeriksa dan memperbaiki jawaban teman, serta kegiatan lainnya (Ramayulis, 2008).

Pada pembelajaran kooperatif diajarkan keterampilan-keterampilan khusus agar siswa dapat bekerja sama dengan baik dalam kelompoknya, menjadi pendengar yang baik, dan diberi lembar kegiatan berisi pertanyaan atau tugas yang direncanakan untuk diajarkan. Selama kerja kelompok, tugas anggota kelompok adalah mencapai ketuntasan (Hamdani, 2013).

Istilah *Cooperative learning* berasal dari kata *Cooperative* yang artinya mengerjakan sesuatu secara bersama-sama dengan saling membantu satu sama lainnya sebagai suatu kelompok atau suatu sistem (Isjoni, 2011).

Dalam jurnal *At-Ta'dib* yang ditulis Sitti Ratna Dewi dkk tahun 2016 halaman 5. Pembelajaran kooperatif (*Cooperative Learning*) adalah suatu teknik pembelajaran yang sangat bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan untuk bekerjasama dan berkolaborasi, mengurangi rasa kecemasan dan menumbuhkan rasa percaya diri untuk meningkatkan prestasi belajar dengan menyelesaikan tugas akademik.

Model *Cooperative learning* tipe *jigsaw* merupakan model pembelajaran siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok yang terdiri atas 4- 6 anggota. Kelompok-kelompok terdiri atas siswa-siswa yang heterogen dan mereka bekerja sama, dan tiap-tiap anggota memiliki saling ketergantungan positif serta bertanggung jawab atas ketuntasan bagi materi pembelajaran yang harus dipelajari (Hamdani, 2013).

Model pembelajaran *Jigsaw* siswa tidak hanya mempelajari materi yang diberikan, tetapi mereka juga harus siap memberikan dan mengajarkan materi tersebut kepada kelompoknya. Pada model pembelajaran *jigsaw* ini, keaktifan siswa sangat dibutuhkan dengan dibentuknya kelompok kecil (Kurniasih& Sani, 2015).

Pada penelitian (Aranson, 2021) menghasilkan bahwa metode *jigsaw* yang dilakukan pada siswa kelas 5 berhasil dalam menghargai perbedaan satu sama lain, menjadi ramah satu sama lain, dan mengembangkan sikap positif terhadap sekolah. Selain itu, model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terjadinya diskusi antara kelompok untuk mencari hasil yang baik dan benar bagi keseluruhan materi pembelajaran *jigsaw* didesain untuk meningkatkan rasa tanggung jawab anggota terhadap pembelajaran sendiri dan pembelajaran orang lain. Peserta didik hanya mempelajari materi yang diberikan, tapi mereka juga harus siap memberikan dan mengajarkan materi tersebut pada anggota kelompoknya yang lain (Ramayulis, 2010).

Dari pengertian *jigsaw* menurut para ahli diatas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran *jigsaw* adalah salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang mendorong siswa aktif, bertanggung jawab dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran untuk mencapai prestasi yang maksimal, sehingga kepercayaan diri peserta didik di butuhkan dalam metode *jigsaw* ini. Apalagi indikator mata pelajaran PAI menginginkan siswa memahami materi yang diajarkan.

Jadi, sangat relevan sekali apabila mata pelajaran PAI menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw*.

b. Teknik pembelajaran tipe Jigsaw

Adapun teknik ataupun langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* adalah sebagai berikut (Suprijono, 2010)

- 1) Guru menuliskan topik yang akan dipelajari pada papan tulis, *white board*, penayangan *power point* dan sebagainya.
- 2) Guru menanyakan kepada peserta didik apa yang mereka ketahui mengenai topik tersebut.
- 3) Guru membagi kelas menjadi kelompok-kelompok kecil. Jumlah kelompok tergantung pada jumlah konsep yang terdapat pada topik yang dipelajari. Kelompok-kelompok ini disebut kelompok asal.
- 4) Setelah kelompok asal terbentuk, guru membagikan materi tekstual kepada tiap-tiap kelompok.
- 5) Setiap orang dalam setiap kelompok bertanggung jawab mempelajari materi tekstual yang diterimanya dari guru.
- 6) Kemudian guru membentuk kelompok ahli.
- 7) Pada kelompok ahli ada anggota yang berasal dari salah satu masing-masing kelompok.
- 8) Setelah kelompok ahli terbentuk, berikan kesempatan kepada mereka berdiskusi.
- 9) Melalui diskusi tim ahli diharapkan memahami materi yang

telah diberikan guru secara tekstual.

10) Kemudian tim ahli kembali ke kelompok asal.

11) Setelah kembali ke kelompok asal berikan kesempatan kepada mereka berdiskusi. Kegiatan ini merupakan refleksi terhadap pengetahuan yang telah mereka dapatkan dari hasil berdiskusi di kelompok ahli.

c. Kelebihan dan Kekurangan Metode Cooperative Tipe Jigsaw

1) Kelebihan Metode jigsaw

- a) Siswa diajarkan bagaimana kerja sama dalam suatu kelompok.
- b) Siswa diajarkan agar bisa menjelaskan apa yang dia ketahui ketika diskusi penyelesaian soal yang diberikan pada kelompok ahli kepada teman-teman kelompok asal, serta siswa yang lemah dapat dibantu dalam menyelesaikan masalah (Jumanta, 2016).
- c) mempermudah bagi guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjelaskan materi kepada rekan- rekannya.
- d) Pemerataan penguasaan materi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat (Kurniasih & Sani, 2015)

2) Kekurangan Metode Jigsaw

- a) Keadaan kelas yang ramai sehingga membuat siswa bingung.
- b) Dalam metode ini, ada ketergantungan pada siswa yang lainnya (Jumanta, 2016).

- i. berikan evaluasi dan reward (penghargaan).
- ii. Sebelum pembelajaran diakhiri, diskusi dengan seluruh kelas perludilakukan.
- iii. Selanjutnya, guru menutup pembelajaran dengan memberikan *review* terhadap topik yang telah dipelajari.

Model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan secara penuh dalam suasana belajar yang terbuka dan demokratis. Siswa bukan lagi sebagai objek pembelajaran, namun bisa juga berperan sebagai tutor bagi teman sebayanya. Sedangkan guru dalam hal ini hanya bertindak sebagai motivator dan fasilitator.

6. Hakikat Keaktifan

a. Pengertian Keaktifan

Proses pembelajaran pada hakekatnya untuk mengembangkan aktivitas dan kreatifitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Keaktifan belajar siswa merupakan unsur dasar yang penting bagi keberhasilan proses pembelajaran. Keaktifan sendiri merupakan motor dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan belajar, siswa diuntut untuk selalu aktif memproses dan mengolah hasil belajarnya. Untuk dapat memproses dan mengolah hasil belajarnya secara efektif, siswa dituntut untuk aktif secara fisik, intelektual, dan emosional. Han et al. (2019) berpendapat bahwa

aktifitas disini yang baik yang bersifat fisik maupun mental. Dalam kegiatan belajar kedua aktifitas itu harus saling terkait. Kaitan antara keduanya akan membuahkan aktifitas belajar yang optimal. Banyak aktifitas yang dapat dilakukan siswa di sekolah. Beberapa macam aktifitas itu harus diterapkan guru pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Macam aktifitas siswa dalam proses pembelajaran terbagi menjadi dua bagian, bagian pertama adalah aktifitas fisik dan yang kedua adalah aktifitas psikis.

Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan siswa melalui gerakan anggota badan, gerakan membuat sesuatu, bermain maupun bekerja yang dilakukan oleh siswa di dalam kelas. Siswa sedang melakukan aktifitas psikis jika daya jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya atau banyak berfungsi dalam rangka pembelajaran. Pentingnya keaktifan siswa dalam pembelajaran menurut Mulyasa (2002), pembelajaran dikatakan berhasil dan berkualitas apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar peserta didik terlibat secara aktif, baik fisik, mental maupun sosial dalam proses pembelajaran.

Keaktifan siswa dalam kegiatan belajar tidak lain adalah untuk mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri. Mereka aktif membangun pemahaman atas persoalan atau segala sesuatu yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran. *Thorndike* mengemukakan keaktifan belajar siswa dalam belajar dengan hukum "*law of exercise*"-nya

menyatakan bahwa belajar memerlukan adanya latihan-latihan dan *Mc Keachie* menyatakan berkenaan dengan prinsip keaktifan mengemukakan bahwa individu merupakan “manusia belajar yang aktif selalu ingin tahu” (Dimiyati, 2009). Segala pengetahuan harus diperoleh dengan pengamatan sendiri, pengalaman sendiri, penyelidikan sendiri, dengan bekerja sendiri dengan fasilitas yang diciptakan sendiri, baik secara rohani maupun teknik.

Pendidikan modern lebih menitik beratkan pada aktifitas yang sejati, di mana siswa belajar dengan mengalaminya sendiri pengetahuan yang dia pelajari. Dengan mengalami sendiri, siswa memperoleh pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan serta perilaku lainnya termasuk sikap dan nilai. Saat ini pembelajaran diharapkan ada interaksi siswa pada saat pembelajaran. Hal ini agar siswa menjadi lebih aktif dan kreatif dalam belajar. Guru berperan sebagai pembimbing dan fasilitator.

b. Klasifikasi Keaktifan

Menurut Karimah et al. (2022) keaktifan siswa dalam belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1) Visual activities

Membaca, melihat gambar-gambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, dan mengamati orang lain bekerja.

2) Oral activities

Mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian, mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, wawancara, diskusi dan interupsi.

3) Listening activities

Mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, mendengarkan musik, pidato.

4) Writing activities

Menulis cerita, menulis laporan, karangan, angket, menyalin.

5) Drawing activities

Menggambar, membuat grafik, diagram, peta.

6) Motor activities

Melakukan percobaan, memilih alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, menari dan berkebun.

7) Mental activities

Merenung, mengingat, memecahkan masalah, menganalisis faktor-faktor, melihat hubungan-hubungan dan membuat keputusan.

8) Emotional activities

Minat, membedakan, berani, tenang dan lain-lain.

7. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Berdasarkan pendapat Bampouras et al. (2020) kebugaran jasmani merupakan konstruk yang multifaset yang meliputi beberapa komponen seperti kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Sedangkan berdasarkan pendapat Hensrud et al. (2018) kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Karena itu kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang perlu dimiliki setiap individu apakah dia atlet, peserta didik, mahasiswa, pegawai ataupun orang biasa.

Dalam Syafruddin et al. (2022) kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar

kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Wio Bei (2017) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi melalui latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Menurut Fikar et al. (2017) kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari kesegaran menyeluruh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan mempunyai cukup kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setelah melakukan kegiatan, ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Kebugaran jamani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi aktivitasnya. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor:

- 1) Faktor kesehatan, misalnya keadaan kesehatannya, penyakit yang pernah atau sedang dideritanya.
- 2) Faktor gizi, misalnya kurang protein, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Faktor latihan fisik, misalnya usia latihan, frekuensi latihan dan lamanya latihan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani aspek yang sering terlibat adalah aspek psikomotorik, apabila peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang buruk maka psikomotorik peserta didik tidak akan optimal dan akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh peserta didik. Pendapat ini didukung oleh badan penelitian dunia dimana kebugaran jasmani memiliki pengaruh terhadap hasil akademik dan kognitif peserta didik (Kyan, 2018). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tentunya harus menjadi fasilitas khusus bagi peserta didik supaya pendidikan jasmani memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Banyak fakta dilapangan yang memberikan contoh mengenai dampak dari kebugaran jasmani terhadap kemampuan akademik peserta didik, hal ini memberikan asumsi bahwa kebugaran jasmani berkorelasi dalam peningkatan hasil belajar peserta didik (Wadsworth et al., 2014). Fakta mengenai kebugaran jasmani dilapangan adalah dengan dikemas dalam pendidikan jasmani, dengan pendidikan jasmani ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. (Sallis et al., 2012).

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan

kata lain kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar di mana yang kebugaran jasmani nya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

b. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Beberapa komponen kebugaran jasmani antara lain:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Pramono, 2012).
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi (Penggali dkk, 2015).

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang yang setiap komponen fisiknya dalam keadaan baik dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pada seseorang dapat dilihat pada berfungsinya komponen-komponen yang ada. Unsur kebugaran jasmani harus utuh artinya tidak dapat dipisahkan baik saat peningkatan kebugaran maupun pemeliharaan. Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu kondisi setiap individu.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan maupun keterampilan. Menurut Suharjana (2013)

komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Beberapa komponen kesegaran jasmani antara lain:

- 1) Kelincahan yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk berpindah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Berdasarkan pendapat Warren et al. (2015) kelincahan adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Kelincahan merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak dengan lincah, cepat serta terkoordinasi dalam berbagai arah dan posisi. Kelincahan sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan pergerakan cepat dan lincah seperti sepak bola, bola basket, bulutangkis, dan sebagainya.
- 2) Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan dimana kemampuan yang dilakukan dapat semaksimal mungkin. Bentuk latihannya yaitu melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, melompat jongkok, melompat dua kaki dengan box (Hapsari,

2014). Suresh et al. (2016) daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat singkatnya. Daya ledak merujuk pada kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak sangat penting dalam aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan maksimal. Berdasarkan pendapat Haff & Triplett (2016) latihan daya ledak dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Meningkatkan daya ledak memiliki manfaat kesehatan yang besar, seperti meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

- 3) Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas dalam waktu yang cukup lama (Pramono, 2012). Daya tahan (*endurance*) merujuk pada kemampuan tubuh seseorang untuk bertahan dalam aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama tanpa cepat merasa lelah. Hal ini terkait dengan kemampuan sistem

kardiovaskular dan sistem pernapasan untuk memberikan oksigen dan nutrisi yang cukup ke seluruh bagian tubuh selama melakukan aktivitas fisik.

- 4) Kecepatan adalah dimana seseorang mampu melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Penggali, 2015). Kecepatan (*speed*) menurut Baro et al. (2017) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu singkat. Kecepatan merujuk pada kemampuan tubuh untuk bergerak secara cepat dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Berdasarkan pendapat Lockie et al, (2017) latihan kecepatan dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan efisien. Latihan kecepatan dapat meningkatkan kekuatan otot, teknik gerakan, koordinasi, dan kelincahan.
- 5) Kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki sekelompok otot tersebut untuk melakukan aktivitas dengan beban yang diterima (Pramono, 2012). Berdasarkan pendapat Yoon et, al (2017) kekuatan otot juga mempengaruhi berfungsinya komponen-komponen fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari kekuatan otot yang dimiliki harus dikembangkan. Kekuatan otot sangat penting

dalam banyak aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari. Berdasarkan pendapat Haff & Triplett (2016) latihan kekuatan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, kepadatan tulang, dan keseimbangan tubuh.

- 6) Daya tahan kardiorespirasi merupakan keadaan dimana kardiovaskuler dapat melakukan aktivitasnya dengan cara mengatasi beban yang berat selama waktu tertentu (Pramono, 2012). Daya tahan kardiorespirasi merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik berat selama periode waktu yang cukup lama dengan menggunakan sistem kardiovaskular dan pernapasan. Berdasarkan pendapat Gibbons et al. (2016) daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk kesehatan jantung dan paru-paru pada manusia.
- 7) Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan semua aktivitasnya dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot dan ligamen disekitar persendian (Penggali, 2015). Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan sendi dengan rentang gerak yang sangat optimal. Berdasarkan pendapat Wallace et al. (2018) latihan fleksibilitas dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dan kekuatan pada bagian tubuh.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor yang menentukan kesegaran jasmani seseorang yaitu aktivitas fisik, lingkungan, status sosial dan ekonomi serta asupan nutrisi (Marco et al., 2017). Setiap orang pada umumnya ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi semua orang baik pada fisik maupun mental, layaknya tidak merasa lelah selama kegiatan sehari-hari. Menurut Arifin (2018) menyatakan bahwa, pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dan lain-lain. Menurut Shomoro (2014) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur

Umur merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, dimana dengan bertambahnya usia, kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh menurun. Penurunan dan kenaikan tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kesegaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Laki-laki setelah mengalami pubertas, tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

6) Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kesegaran jasmani lebih rendah.

8. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Pada masa anak usia 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah penambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya.

Keterampilan dasar motorik dan perkembangannya selama masa ini yang paling menonjol adalah:

- a. Keseimbangan (*balance*), pada anak laki-laki memiliki keseimbangan dan keterampilan yang lebih baik jika dibandingkan anak perempuan.
- b. Ketepatan (*accuracy*), anak perempuan biasanya memiliki ketepatan yang lebih baik daripada anak laki-laki.
- c. Ketangkasan (*agility*), pada anak perempuan memiliki ketangkasan lebih baik sampai umur tiga belas tahun.
- d. Penguasaan batas (*control*), anak perempuan memiliki kemampuan kontrol lebih baik daripada anak laki-laki pada usia ini, tetapi setelah usia empat belas tahun anak laki-laki menampakkan kemajuan yang lebih baik.
- e. Kekuatan (*strength*), anak laki-laki memang mempunyai kekuatan yang lebih besar dari anak perempuan.

Kesimpulannya keterampilan dasar motorik sangat penting artinya dalam pemberian program latihan olahraga dan pada anak perempuan perlu sekali penekanan pada latihan-latihan keseimbangan, ketangkasan, kontrol dan kekuatan yang nantinya berguna bagi perkembangan tubuhnya di masa mendatang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

TABEL 1 - KAJIAN PENELITIAN YANG RELEVAN

Nama, Tahun dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Abu Bakar, (2017) Pengaruh Pembelajaran Langsung Dan Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid Kelas IV SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar	Penelitian ini membandingkan Pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif tipe Stad dengan menghasilkan ada pengaruh pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif tipe stad terhadap kemampuan lompat jauh, pembelajaran stad lebih baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh	Persamaan penelitian Abu bakar dengan penelitian saat ini adalah menggunakan Pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif	Perbedaan penelitian adalah metode pembelajaran kooperatif yang digunakan Jigsaw, variabel terikat yang digunakan tingkat kebugaran jasmani siswa, variabel bebas yang digunakan pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif serta keaktifan terdiri dari aktif dan tidak aktif.
Wulandari, (2022) Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw	Penelitian ini menghasilkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw meningkatkan kebugaran jasmani siswa	Persamaan penelitian wulandari dengan saat ini adalah menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw, variable terikat yang digunakan kebugaran jasmani	Perbedaan penelitian adalah variable bebas menggunakan 2 metode pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif serta keaktifan terdiri dari aktif dan tidak aktif
Afifah, (2023) Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Aktif Kegiatan	Penelitian ini menghasilkan bahwa siswa yang aktif kegiatan keolahragan belum pasti memiliki	Persamaan penelitian afifah dengan saat ini adalah menggunakan tes kebugaran	Perbedaan penelitian adalah metode penelitian survei deskriptif kuantitatif sedangkan saat ini metode penelitian eksperimen semu

Keolahragaan Di Sma Negeri 1 Pandaan	kebugaran jasmani yang baik	jasmani sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)	
Dwi Aprianti, (2019) Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Ketrampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani dilihat dari Status Berat Badan	Penelitian ini menghasilkan model pembelajaran tactical games dan direct instruction berpengaruh terhadap ketrampilan bermain dan kebugaran jasmani pada kelompok obesitas maupun non-obesitas	Persamaan penelitian Dwi Aprianti dengan saat ini yaitu menggunakan metode pembelajaran langsung, tes kebugaran jasmani sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)	Perbedaan penelitian adalah variabel bebas yang digunakan pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif jigsaw serta keaktifan terdiri dari aktif dan tidak aktif.
Tsui-Er Lee, (2014) Effects of a Cooperative Learning Strategy on the Effectiveness of Physical Fitness Teaching and Constraining Factors	Penelitian ini menghasilkan pembelajaran kooperatif lebih efektif daripada pembelajaran tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani	Persamaan penelitian Tsui-Er Lee dengan saat ini menggunakan pembelajaran kooperatif, variable terikat yang digunakan kebugaran jasmani	Perbedaan penelitian variabel bebas yang digunakan pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif jigsaw serta keaktifan terdiri dari aktif dan tidak aktif, tes kebugaran jasmani menggunakan elementary and junior high school students used in the 1997 National Fitness Promotion Plan announced by the Ministry of Education

Pada penelitian yang relevan dilakukan pada tahun 2019 oleh Dwi Aprianti dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Ketrampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani dilihat dari Status Berat Badan” menggunakan model pembelajaran tactical games dan direct instruction sedangkan penelitian saat ini menggunakan model pembelajara langsung dan pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw*. Sedangkan variabel yang digunakan adalah kelompok obesitas

maupun non obesitas, pada penelitian ini menggunakan keaktifan siswa yaitu aktif dan tidak aktif. Persamaan penelitian ini adalah tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

C. Kerangka Pikir

Pendidikan jasmani pada umumnya dilakukan pada tiap-tiap sekolah yang ada di Indonesia, maka dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki pula macam-macam model dan aktivitas yang dilakukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani yang berorientasi pada gerak atau aktivitas jasmani peserta didik memiliki pengertian bahwa setiap melakukan aktivitas maupun pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi pada tujuan pendidikan.

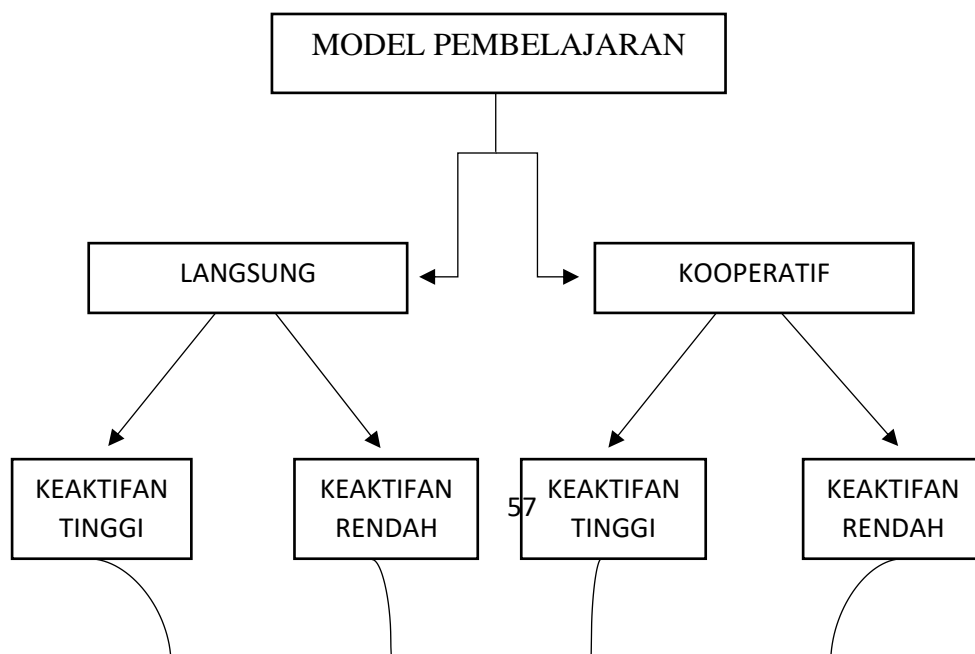
Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani menunjukkan bahwa peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Guru sebatas menyampaikan materi dan peserta didik menerima apa yang disampaikan oleh guru. Pada pembelajaran yang dilakukan guru saat ini cenderung lebih mengutamakan model pembelajaran efektif dengan pembelajaran yang berpusat pada guru. Pembelajaran hanya bersifat satu arah yaitu guru menjelaskan dan murid mendengarkan, menyebabkan beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan yang ada diantaranya adalah keaktifan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran rendah yang berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa dan dapat menyebabkan hasil belajar yang kurang optimal baik di mata pelajaran pendidikan jasmani maupun mata pelajaran lainnya. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi peserta didik

harus dicarikan solusi yang tepat, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai, maka digunakan model pembelajaran langsung (*direct instruction*) yang akan dibandingkan dengan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw.

Penerapan model pembelajaran langsung dipilih karena ingin dibandingkan dengan pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dimana peserta didik dituntut untuk lebih aktif dalam kelompok-kelompok kecil dan memiliki kemampuan interaksi seperti mengajukan pendapat, bekerja sama, menampilkan kepemimpinan untuk menyelesaikan tugasnya.

Dengan diberlakukannya model pembelajaran di atas maka akan sangat berdampak positif bagi peserta didik khususnya dalam perkembangan kebugaran jasmani dan keaktifan belajarnya. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik akan merasa nyaman dalam proses belajar. Hal itu juga dapat berdampak pada keaktifan peserta didik pada proses belajar pendidikan jasmani. Berdasarkan penjelasan di atas, kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya suatu tujuan pembelajaran, dan dapat menambah daya penggerak peserta didik dalam belajar.

GAMBAR 1 - KERANGKA BERPIKIR



D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis penelitian yang diajukan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani.
2. Ada perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah.
3. Ada interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen semu (quasi eksperimen). Dalam bidang pendidikan, seringkali sulit melakukan eksperimen secara murni. Dalam hal ini, karena siswa bukanlah suatu yang dapat dipindah, diperlakukan, dan diatur secara ketat atau pas sebagaimana pada penelitian di bidang eksata. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk membandingkan peningkatan kebugaran jasmani antara yang menggunakan pembelajaran langsung dengan pembelajaran kooperatif dengan variabel moderatornya adalah keaktifan siswa.

Penelitian eksperimen ini menggunakan Factorial Design 2x2. Desain penelitian dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat). Paradigma faktorial desain dapat digambarkan sebagai berikut:

TABEL 2- FACTORIAL DESIGN 2X2

Model Pembelajaran Keaktifan	Langsung (A1)	Kooperatif (A2)	Jumlah
Tinggi (B1)	A1B1	A2B1	
Rendah (B2)	A1B2	A2B2	

Keterangan:

A1B1: kelompok siswa yang belajar dengan pembelajaran langsung dengan keaktifan tinggi

A2B1: kelompok siswa yang belajar dengan pembelajaran kooperatif dengan keaktifan tinggi

A1B2: kelompok siswa yang belajar dengan pembelajaran langsung dengan keaktifan rendah

A2B2: kelompok siswa yang belajar dengan pembelajaran kooperatif dengan keaktifan rendah

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Mudal yang beralamat di Limbangan, Mudal, Mojotengah, Kabupaten Wonosobo. Adapun pelaksanaannya dilakukan pada semester genap yaitu pada Oktober sampai dengan Desember 2019.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri 2 Mudal tahun ajaran 2019/2020. Adapun jumlah keseluruhan siswa kelas V SD 2 Mudal tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 60 orang. Sebelum menentukan sampel penelitian, siswa diberikan *pre test* angket keaktifan dimana hasil dari *pre test* keaktifan tersebut akan menjadi pertimbangan dalam menentukan sampel. Tahap selanjutnya adalah pembagian kelompok dengan menggunakan sistem peringkat dan persentase yang diambil pada hasil *pre test* angket keaktifan dan didapatkan kelompok keaktifan yang tinggi adalah 27% dan

keaktifan yang rendah adalah 27% (Wartika et al., 2014). Berdasarkan penentuan tersebut telah ditemukan 32 sampel, 16 pada kategori keaktifan yang tinggi dan 16 pada kategori keaktifan yang rendah. Untuk membagi kelompok keaktifan tinggi dan rendah digunakan formula *match ordinal pairing* dengan menerapkan sistem A-B-B-A hal ini bertujuan supaya kelompok seimbang. Sehingga sampel di bagi menjadi 4 kelompok yaitu:

A1B1= 8 Sampel

A2B1= 8 Sampel

A1B2= 8 Sampel

A2B2= 8 Sampel

D. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel yang ada dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variable bebas, variabel terikat dan variabel.

1. Variabel bebas

Menurut Sugiyono (2017) variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Model pembelajaran terdiri dari: pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif.

Pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif yaitu pembelajaran yang lakukan sesuai dengan SKKD dan kurikulum yang telah ditentukan. Keaktifan belajar siswa merupakan unsur dasar yang penting bagi keberhasilan proses pembelajaran.

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani peserta didik diperoleh dari kemampuan peserta didik setelah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

3. Variabel moderasi

Menurut Sugiyono (2017) variabel moderasi adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel bebas dengan terikat. Variabel ini disebut juga variabel bebas kedua. Variabel moderasi yang digunakan pada penelitian ini adalah keaktifan yang terdiri dari tinggi dan rendah.

Keaktifan siswa yang disesuaikan dengan karakteristik pembelajaran PJOK. Aspek yang menjadi perhatian khusus dalam pengamatan yaitu keaktifan siswa selama proses pembelajaran yaitu membaca, mengajukan pertanyaan, mendengarkan atau memperhatikan, menulis atau mencatat, menanggapi, bersemangat dan rasa senang.

E. Instrumen Penelitian

1. Lembar Observasi Siswa

Lembar observasi aktivitas siswa ini dirancang dan dikembangkan berdasarkan indikator keaktifan selama proses pembelajaran. Dalam penelitian ini lembar observasi digunakan untuk mengamati keaktifan siswa yang terjadi selama proses pembelajaran PJOK. Pengamatan dilakukan dengan melihat indikator keaktifan siswa yang disesuaikan dengan karakteristik pembelajaran PJOK. Aspek yang menjadi perhatian khusus dalam pengamatan yaitu keaktifan siswa selama proses pembelajaran yaitu membaca, mengajukan pertanyaan, mendengarkan atau memperhatikan, menulis atau mencatat, menanggapi, bersemangat dan rasa senang.

TABEL 3 - KISI- KISI LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA

No	Aspek	Indikator	Butir Kendali Observasi
1	<i>Visual activities:</i> Melihat	Melihat gambar atau video sesuai dengan materi yang diberikan.	1
2	<i>Oral activities:</i> Mengajukan pertanyaan	a. Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru b. Siswa bertanya pada siswa lain terkait dengan materi apabila kurang jelas.	2
3	<i>Listening activities:</i> Mendengarkan atau memperhatikan	a. Siswa memperhatikan informasi yang disampaikan oleh guru dengan menyimak dan merespon guru. b. Siswa memperhatikan siswa lain yang sedang bertanya atau menyampaikan gagasan atau	3
4	<i>Writing activities:</i> Menulis atau mencatat	a. Menulis informasi penting dari materi yang dibahas. b. Menuliskan informasi penting yang disampaikan siswa lain ke dalam buku catatan. c. Menulis tugas dan jawabannya dalam buku catatan.	4
5	<i>Motor Activities:</i> Aktivitas Motorik	a. Hadir saat pembelajaran pjok di sekolah b. Melakukan atau membantu menyiapkan alat-alat percobaan	5
6	<i>Mental activities:</i> Menjawab	Siswa menjawab pertanyaan dari teman yang lain	6
7	<i>Emotional Activities:</i> Bersemangat dan merasa senang.	a. Siswa merasa semangat dan senang dalam mengikuti pelajaran karena metode yang digunakan guru untuk mengajar menyenangkan. b. Siswa tertarik mengikuti pembelajaran dilihat dari respon para siswa terhadap guru saat proses	7

2. Angket

Angket keaktifan siswa disusun untuk memperoleh data mengenai keaktifan siswa dan kendala yang dihadapi siswa terhadap mata pelajaran Penjas setelah melaksanakan pembelajaran menggunakan model kooperatif.

TABEL 4 - KISI-KISI ANGKET KEAKTIFAN BELAJAR SISWA

No	Indikator yang diamati	No. Butir
1	<i>Visual activities</i> : Membaca, melihat gambar atau video sesuai dengan materi yang diberikan.	1, 2, 3
2	<i>Oral activities</i> : Mengajukan pertanyaan dan mengemukakan pendapat	4, 5, 6
3	<i>Listening activities</i> : Mendengar atau memperhatikan informasi yang disampaikan oleh guru dan siswa lain	7, 8, 9, 10
4	<i>Writing activities</i> : Menulis atau mencatat informasi yang penting dari materi yang dibahas	11, 12, 13
5	<i>Motor Activities</i> : Hadir dan ikut melakukan percobaan	14, 15
6	<i>Mental activities</i> : Menanggapi, memecahkan masalah, dan membuat keputusan	16, 17, 18
7	<i>Emotional activities</i> : Bersemangat, berani dan merasa senang dengan pembelajaran Penjas	19, 20, 21

Dari kisi-kisi angket keaktifan belajar tersebut kemudian dibuat butir pernyataan. Butir soal nomor 1 s.d 22 merupakan pernyataan tertutup. Setiap butir pernyataan tertutup akan diberi skor. Penskoran butir pernyataan tertutup ini dilakukan sesuai dengan pedoman penskoran yang dinyatakan dalam tabel berikut.

TABEL 5 - PENSKORAN ANGKET KEAKTIFAN

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable (Positif)	Unfavorable (Negatif)
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Penskoran di atas menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi sebagai alternatif jawaban pada pernyataan positif atau pernyataan negatif. Sedangkan untuk pertanyaan terbuka digunakan untuk memperoleh data tentang kendala-kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif dan saran untuk perbaikan pembelajaran yang selanjutnya.

Teknik analisis data keaktifan siswa yang digunakan untuk analisis data lembar observasi keaktifan siswa menggunakan teknik analisis statistik deskriptif (Nurfatimah et al., 2020). Cara yang digunakan yaitu dengan mencari skor keaktifan siswa untuk setiap aspek yang dinilai selama pembelajaran, kemudian skor tersebut dibagi dengan banyak aspek yang digunakan, kemudian dikalikan 100% (Suhirman, 2019). Perhitungan capaian keaktifan siswa masing-masing siswa menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Capaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

TABEL 6 - KATEGORI KEAKTIFAN SISWA

Capaian	Kategori
75%-100%	Tinggi
50%-74,99%	Sedang
25%-49,99%	Rendah
0%-24,99%	Sangat rendah

Kategori keaktifan siswa dikatakan aktif, apabila konversi nilai rata-rata setiap aspek observasi yang diberikan oleh observer berada pada kategori sedang atau tinggi.

3. Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Instrumen ini terdiri atas lima rangkaian tes, antara lain:

- a) Lari 40 meter, diukur dalam satuan detik sampai satu angka di belakang koma, tujuannya untuk mengukur kecepatan.
- b) Gantung siku tekuk, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap menggantung dengan posisi siku ditekuk dalam satuan waktu detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 30 detik, dicatat jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- d) Loncat tegak, dicatat tinggi raihan saat meloncat dikurangi tinggi raihan saat berdiri tegak. Hasil dicatat dalam satuan centimeter. Bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e) Lari 600 meter, waktu yang dicatat adalah yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat dan Fasilitas Tes Kebugaran Jasmani:

- a) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Tiang pancang
- e) Nomor dada
- f) Papan berskala untuk loncat tegak
- g) Serbuk kapur
- h) Penghapus
- i) Formulir tes
- j) Peluit
- k) Alat tulis

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis

dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

TABEL 7 - NILAI KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN PUTRA

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d – 2.19"	5
4	6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 – 45	2.20" – 2.30"	4
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 – 37	2.31" – 2.45"	3
2	7.8" - 8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 – 30	2.46 - 3.44"	2
1	8.9" - dst	4" dst	0 - 3	23 dst	3.45" - dst	1

TABEL 8 - NILAI KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN PUTRI

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d - 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d – 2.32"	5
4	6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34-41	2.33" – 2.54"	4
3	7.6"-8.3"	8" - 19"	7 - 13	28-33	2.55" – 3.28"	3
2	8.4"- 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 – 27	3.29 - 4.22"	2
1	9.7"-dst	0" - 1"	0 - 1	20 dst	4.23" - dst	1

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

TABEL 9 - NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI dan angket keaktifan belajar. Angket keaktifan belajar yang berisi soal-soal obyektif dengan 4 alternatif pilihan. Untuk mengetahui kualitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini maka perlu ditinjau aspek kelayakannya, apakah soal-soal tersebut memenuhi persyaratan baik dalam hal validitas, maupun reliabilitas.

1. Validitas Instrumen

Dalam penelitian ini validitas angket diukur dengan menggunakan validitas logis dan validitas empiris. Validitas logis, berkaitan dengan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*) yang akan divalidasi oleh ahli (*expert judgement*). Di samping itu penyusunan instrumen juga mendapatkan bimbingan dari pembimbing.

Sedangkan validitas empiris dilakukan dengan uji coba instrumen angket keaktifan belajar.

Validitas instrumen angket keaktifan belajar dianalisis menggunakan rumus korelasi *Pearson Product moment* dengan bantuan program SPSS Version 25.0 for windows. Rumus korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy \frac{(\Sigma x)(\Sigma y)}{N}}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

R hitung = koefisien korelasi

N = jumlah responden

ΣX = skor tiap butir soal

ΣY = skor total

(Sugiyono, 2014).

Koefisien korelasi sama dengan 0,396 atau lebih maka butir instrumen dinyatakan valid (Sugiyono, 2017). Validitas isi dan validitas konstruk dalam instrumen penelitian tidak dapat dikuantitatifkan, tetapi dapat diestimasi berdasarkan pertimbangan ahli isi dan ahli desain. Jadi validasi isi dan validasi konstruk instrumen angket keaktifan belajar dilakukan dengan meminta pertimbangan ahli.

2. Reliabilitas Instrumen

Estimasi keseluruhan tes dapat diperoleh dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Pada pengukuran reliabilitas angket keaktifan

belajar dilakukan hanya pada satu waktu (*one shoot*) maka instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60(Ghozali, 2016).

G. Teknik Analisis Data

Data hasil tes untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara hasil posttes-pretest (*gain score*) pada tiap kelompok dianalisis melalui tiga tahapan yaitu, tahap uji prasyarat analisis, tahap deskripsi data dan tahap pengujian hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Untuk penelitian ini menggunakan uji normalitas yaitu uji Kolmogorof Smirnov (K-S). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan untuk penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

b. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini uji homogenitas varians dilakukan menggunakan *Levene Test*. Uji homogenitas yang dipakai bertujuan untuk mengetahui homogenitas varians untuk masing-masing kelas yang dibandingkan baik pada kelas eksperimen metode pembelajaran *direct instruction* maupun pada kelas eksperimen metode pembelajaran *cooperative learning*.

2. Tahap Deskripsi Data

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap deskripsi data adalah membuat tabulasi data validasi ahli, tabulasi data untuk setiap variabel, mengurutkan data secara interval dan menyusunnya dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, mencari modus, median, rata-rata (mean), dan simpangan baku. Deskripsi data ini menggunakan program komputer *SPSS Version 25.0 for windows*.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis menggunakan Analisis Varians dua jalur (*Two Way Anova*). Analisis varians digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel (variabel bebas) atas variabel lainnya (tak bebas) dan variabel-variabel tersebut diukur dalam taraf yang sesuai (Ghozali, 2016). Analisis Varians dua jalur untuk menganalisis pengaruh antara dua variabel bebas, yaitu metode pembelajaran langsung dan metode pembelajaran kooperatif variabel dengan variabel kontrol keaktifan belajar yang memiliki dua kategori yaitu aktif dan tidak aktif. Melalui analisis varians dua jalur diharapkan dapat menemukan perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang diberikan dengan metode pembelajaran langsung dan metode pembelajaran kooperatif. Kesimpulan apakah H_0 diterima atau ditolak diperoleh dengan interpretasi nilai signifikansi pada tabel *test of between subject effect* dari hasil analisis varian melalui Program *SPSS 25.0 for windows*. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan kesimpulan adalah jika peluang kesalahan $p < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. H_0 : $\mu L = \mu K$
 H_a : $\mu L < \mu K$
- b. H_0 : $\mu A = \mu TA$
 H_a : $\mu A > \mu TA$
- c. H_0 : $\mu LA = \mu KA$
 H_a : $\mu LA < \mu KA$
- d. H_0 : $\mu LTA = \mu KTA$
 H_a : $\mu LTA = \mu KTA$
- e. H_0 : Interaksi A X B = 0
 H_a : Interaksi A X B > 0

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian yang dilaksanakan beserta pembahasannya, yang secara garis besar akan diuraikan tentang gambaran umum responden, pengujian prasyarat analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 32 responden.

A. Gambaran Umum Responden

Gambaran umum responden yang diamati meliputi: Baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Gambaran secara umum tentang data dari setiap variabel yang diteliti yaitu rata-rata skor dan simpangan baku (SD). Sebelum data diolah menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial, terlebih dahulu dilakukan verifikasi data atau seleksi data. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah masing-masing data dalam kelompok telah memenuhi syarat untuk diolah atau belum. Data yang memenuhi syarat untuk diolah dalam penelitian ini, apabila responden mengikuti seluruh aturan dalam pelaksanaan penelitian. Berdasarkan verifikasi data yang dilakukan pada responden penelitian ini, ternyata seluruh data yang dijadikan obyek penelitian ini, yaitu sebanyak 32 data memenuhi syarat untuk diolah. Data lengkap tentang peningkatan kebugaran jasmani yang merupakan hasil pengukuran setelah sampel diberikan perlakuan model pembelajaran langsung dan kooperatif. Selanjutnya data peningkatan kebugaran jasmani sampel pada model pembelajaran langsung dan kooperatif, deskripsi datanya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 10 - DESCRIPTIVE STATISTICS

Descriptive Statistics					
	Pembelajaran	Keaktifan	Mean	Std. Deviation	N
Lari 40 meter	Pembelajaran Langsung	Rendah	-433.333	7.554.303	8
		Tinggi	57.000	8.213.546	8
		Total	-175.263	8.088.357	16
	Pembelajaran Kooperatif	Rendah	-1.044.000	11.912.664	8
		Tinggi	-1.344.000	11.975.517	8
		Total	-1.144.000	11.590.809	16
	Total	Rendah	-754.737	10.302.069	16
		Tinggi	-410.000	11.448.893	16
		Total	-602.647	10.794.339	32
Gantung Siku Tekuk	Pembelajaran Langsung	Rendah	251.111	51.247.255	8
		Tinggi	-1.703.000	39.097.145	8
		Total	-777.368	45.077.906	16
	Pembelajaran Kooperatif	Rendah	-6.330.000	89.530.578	8
		Tinggi	-5.140.000	45.060.348	8
		Total	-5.933.333	75.939.493	16
	Total	Rendah	-3.212.632	79.466.106	16
		Tinggi	-2.848.667	42.942.384	16
		Total	-3.052.059	65.039.670	32
Baring duduk 30 detik	Pembelajaran Langsung	Rendah	72.222	281.859	8
		Tinggi	51.000	272.641	8
		Total	61.053	290.392	16
	Pembelajaran Kooperatif	Rendah	40.000	226.078	8
		Tinggi	42.000	178.885	8
		Total	40.667	205.171	16
	Total	Rendah	55.263	296.963	16
		Tinggi	48.000	242.605	16
		Total	52.059	272.785	32
Loncat Tegak	Pembelajaran Langsung	Rendah	41.111	153.659	8
		Tinggi	39.000	152.388	8
		Total	40.000	149.071	16
	Pembelajaran Kooperatif	Rendah	20.000	133.333	8
		Tinggi	22.000	.83666	8
		Total	20.667	116.292	16
	Total	Rendah	30.000	176.383	16
		Tinggi	33.333	154.303	16
		Total	31.471	165.387	32
Lari 600 meter	Pembelajaran Langsung	Rendah	7.943.333	54.835.139	8
		Tinggi	11.538.000	50.708.816	8
		Total	9.835.263	54.425.468	16
	Pembelajaran Kooperatif	Rendah	21.099.000	65.668.671	8
		Tinggi	26.320.000	49.228.193	8
		Total	22.839.333	64.137.859	16
	Total	Rendah	14.867.368	89.705.623	16
		Tinggi	16.465.333	86.879.209	16
		Total	15.572.353	87.500.677	32

Dari rancangan faktorial 2×2 tersebut di atas, terdapat 4 (empat) kelompok siswa yang akan dideskripsikan secara terpisah. Untuk lebih jelasnya deskripsi data peningkatan kebugaran jasmani dari masing-masing kelompok tersebut dapat dilihat uraiannya sebagai berikut:

1. Lari 40 Meter

Peningkatan kebugaran jasmani pada lari 40 meter kelompok model pembelajaran langsung (L) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 17,52 sekon dan simpangan baku (SD) = 80,88 sekon. Sedangkan peningkatan kebugaran jasmani kelompok pada lari 40 meter model pembelajaran kooperatif (K) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 114,40 sekon dan simpangan baku (SD) = 115,90 sekon.

2. Gantung Siku Tekuk

Peningkatan kebugaran jasmani pada gantung siku tekuk kelompok model pembelajaran langsung (L) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 77,73 sekon dan simpangan baku (SD) = 450,77 sekon. Sedangkan peningkatan kebugaran jasmani kelompok pada gantung siku tekuk model pembelajaran kooperatif (K) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 593,33 sekon dan simpangan baku (SD) = 759,39 sekon.

3. Baring Duduk 30 Detik

Peningkatan kebugaran jasmani pada baring duduk 30 detik kelompok model pembelajaran langsung (L) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 6,10 meter dan simpangan baku (SD) = 2,90 meter. Sedangkan peningkatan kebugaran jasmani kelompok pada baring duduk 30 detik model pembelajaran kooperatif (K) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 4,06 meter dan simpangan baku (SD) = 2,05 meter.

4. Loncat Tegak

Peningkatan kebugaran jasmani pada loncat tegak kelompok model pembelajaran langsung (L) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 4,00 meter dan simpangan baku (SD) = 1,49 meter. Sedangkan peningkatan kebugaran jasmani kelompok pada loncat tegak model pembelajaran kooperatif (K) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 2,06 meter dan simpangan baku (SD) = 1,16 meter.

5. Lari 600 Meter

Peningkatan kebugaran jasmani pada lari 600 meter kelompok model pembelajaran langsung (L) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa ($n=16$), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 983,52 sekon dan simpangan baku (SD) = 544,25 sekon. Sedangkan peningkatan

kebugaran jasmani kelompok pada lari 600 meter model pembelajaran kooperatif (K) secara keseluruhan terdiri dari 16 siswa (n=16), diperoleh skor peningkatan kebugaran jasmani diperoleh rata-rata skor 2283,93 sekon dan simpangan baku (SD) = 641,37 sekon.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Analisis data yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Uji normalitas data dilakukan untuk setiap rancangan penelitian faktorial 2 x 2. Hasil untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkumannya pada tabel di bawah ini:

TABEL 11 - UJI NORMALITAS

Tests of Normality					
	Pembelajaran	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk
		Statistic	Df	Sig.	Statistic
Lari 40 meter	Pembelajaran Langsung	.145	18	.200 [*]	.917
	Pembelajaran Kooperatif	.170	18	.200 [*]	.896
Gantung Siku Tekuk	Pembelajaran Langsung	.096	18	.200 [*]	.980
	Pembelajaran Kooperatif	.241	18	.019	.893
Baring duduk 30 detik	Pembelajaran Langsung	.280	18	.000	.907
	Pembelajaran Kooperatif	.160	18	.200 [*]	.931
Loncat Tegak	Pembelajaran Langsung	.170	18	.151	.909
	Pembelajaran Kooperatif	.256	18	.009	.882
Lari 600 meter	Pembelajaran Langsung	.164	18	.194	.919
	Pembelajaran Kooperatif	.246	18	.015	.913

^{*}. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada hasil uji normalitas pada tabel 11, ke 5 (lima) variabel rancangan penelitian di atas ternyata memiliki $p > \alpha = 0,05$. Kesimpulannya semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi berdistribusi normal, sehingga syarat pertama untuk uji hipotesis terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berada dalam keadaan homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas untuk masing-masing kelompok peningkatan kebugaran jasmani siswa dari setiap kelompok dengan menggunakan varian dan uji Bartlett pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, Pengujian homogenitas dilakukan dengan kriteria pengujian adalah; H_0 diterima jika $p > (= 0,05)$.

TABEL 12 - UJI HOMOGENITAS

Levene's Test of Equality of Error Variances ^a				
	F	df1	df2	Sig.
Lari 40 meter	1.064	3	30	.379
Gantung Siku Tekuk	2.823	3	30	.056
Baring duduk 30 detik	.703	3	30	.558
Loncat Tegak	.834	3	30	.486
Lari 600 meter	.542	3	30	.657

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Pembelajaran + Keaktifan + Pembelajaran * Keaktifan

Berdasarkan tabel 12 diperoleh nilai *levene statistic* , ke 5 (lima) variabel rancangan penelitian di atas memiliki nilai p-value $> 0,05$ atau H_0 diterima. Dengan demikian, semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi bersifat homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis varians dua jalur (*Two Way Anova*). Tujuan analisis varians dua jalur (*Two Way Anova*) untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah: (1) perbedaan model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan kebugaran jasmani. (2) perbedaan peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah. dan (3) adanya perbedaan interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani. Selanjutnya hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis varians dua jalur (*Two Way Anova*) dapat dilihat pada Tabel berikut ini;

TABEL 13 - HASIL UJI HIPOTESIS

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Lari 40 meter	93052.918 ^a	3	31.017.639	3.193	.038
	Gantung Siku Tekuk	2456444.570 ^b	3	818.814.857	2.135	.117
	Baring duduk 30 detik	56.303 ^c	3	18.768	2.975	.047
	Loncat Tegak	31.676 ^d	3	10.559	5.406	.004
	Lari 600 meter	15695753.618 ^e	3	5.231.917.873	16.401	.000
Intercept	Lari 40 meter	149.508.367	1	149.508.367	15.389	.000
	Gantung Siku Tekuk	3.266.906.331	1	3.266.906.331	8.520	.007
	Baring duduk 30 detik	824.012	1	824.012	130.619	.000
	Loncat Tegak	291.739	1	291.739	149.383	.000
	Lari 600 meter	87.567.155.220	1	87.567.155.220	274.498	.000
Pembelajaran	Lari 40 meter	79.176.576	1	79.176.576	8.150	.008
	Gantung Siku Tekuk	1.963.615.113	1	1.963.615.113	5.121	.031
	Baring duduk 30 detik	33.247	1	33.247	5.270	.029
	Loncat Tegak	28.418	1	28.418	14.551	.001
	Lari 600 meter	15.270.910.802	1	15.270.910.802	47.870	.000
Keaktifan	Lari 40 meter	708.785	1	708.785	.073	.789
	Gantung Siku Tekuk	11.423.461	1	11.423.461	.030	.864
	Baring duduk 30 detik	7.229	1	7.229	1.146	.293
	Loncat Tegak	.000	1	.000	.000	.991
	Lari 600 meter	1.520.530.020	1	1.520.530.020	4.766	.037
Pembelajaran * Keaktifan	Lari 40 meter	12.220.959	1	12.220.959	1.258	.271
	Gantung Siku Tekuk	193.410.679	1	193.410.679	.504	.483
	Baring duduk 30 detik	10.551	1	10.551	1.672	.206
	Loncat Tegak	.331	1	.331	.169	.684
	Lari 600 meter	51.749.220	1	51.749.220	.162	.690
Error	Lari 40 meter	291.455.700	30	9.715.190		
	Gantung Siku Tekuk	11.503.078.989	30	383.435.966		
	Baring duduk 30 detik	189.256	30	6.309		
	Loncat Tegak	58.589	30	1.953		
	Lari 600 meter	9.570.262.500	30	319.008.750		
Total	Lari 40 meter	507.991.000	34			
	Gantung Siku Tekuk	17.126.645.000	34			
	Baring duduk 30 detik	1.167.000	34			
	Loncat Tegak	427.000	34			
	Lari 600 meter	107.715.396.000	34			
Corrected Total	Lari 40 meter	384.508.618	33			
	Gantung Siku Tekuk	13.959.523.559	33			
	Baring duduk 30 detik	245.559	33			
	Loncat Tegak	90.265	33			
	Lari 600 meter	25.266.016.118	33			

a. R Squared = .242 (Adjusted R Squared = .166)

b. R Squared = .176 (Adjusted R Squared = .094)

c. R Squared = .229 (Adjusted R Squared = .152)

d. R Squared = .351 (Adjusted R Squared = .286)

e. R Squared = .621 (Adjusted R Squared = .583)

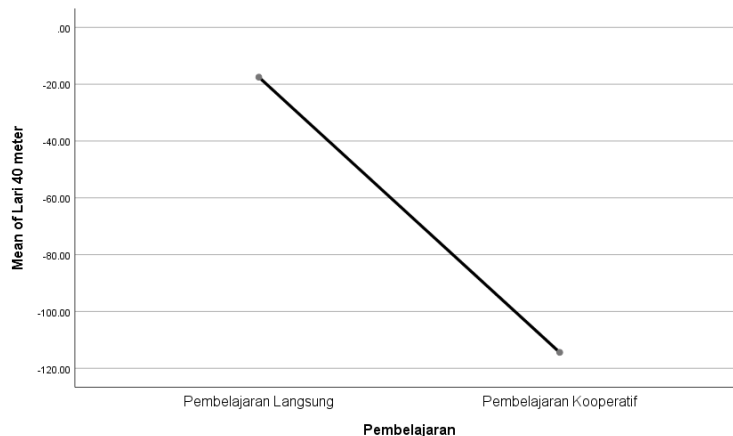
a. Hipotesis 1

Berdasarkan pada tabel di atas pada hipotesis pertama yang berbunyi adanya perbedaan model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Berdasarkan tabel di atas maka hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 8,150$ dan nilai signifikannya 0.008 . Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,008 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran kooperatif pada lari 40 meter. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada lari 40 meter kelompok model pembelajaran langsung adalah $-17,52$ sekon, sedangkan skor rata-rata kelompok model pembelajaran kooperatif adalah $-114,40$ sekon ($-17,52 > -114,40$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran langsung lebih tinggi jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran kooperatif pada lari 40 meter. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 2 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 40 METER KELOMPOK MODEL PEMBELAJARAN

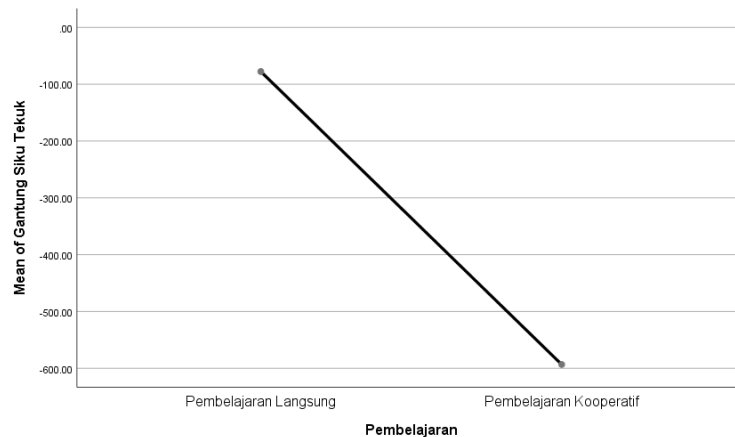


2. Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 5,121$ dan nilai signifikannya 0.031 . Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,031 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran kooperatif pada gantung siku tekuk. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada gantung siku tekuk kelompok model pembelajaran langsung adalah $-77,73$ sekon, sedangkan skor rata-rata kelompok model pembelajaran kooperatif adalah $-593,33$ sekon ($-77,73 > -593,33$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran langsung lebih tinggi jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani model

pembelajaran kooperatif pada gantung siku tekuk. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 3 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 40 METER KELOMPOK MODEL PEMBELAJARAN

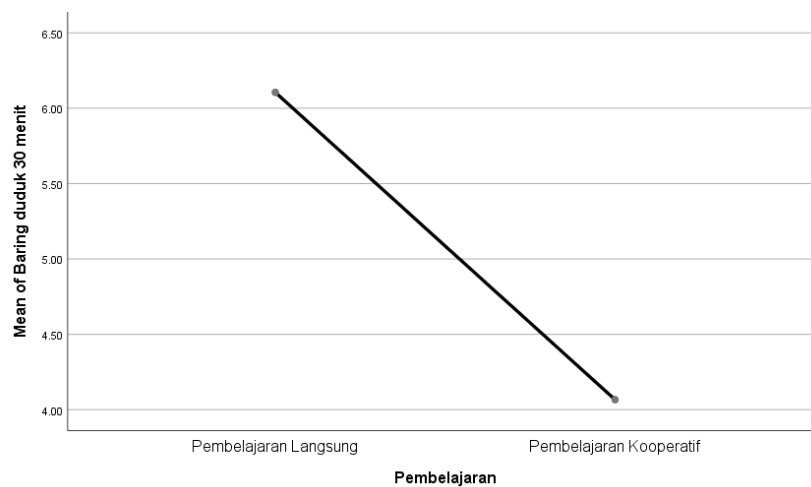


3. Baring duduk 30 detik

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 5,270$ dan nilai signifikannya 0.029 . Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,029 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran kooperatif pada baring duduk 30 detik. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada baring duduk 30 detik kelompok model pembelajaran langsung adalah 6,10 meter, sedangkan skor rata-rata kelompok model pembelajaran kooperatif adalah 4,06 meter ($6,10 > 4,06$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

peningkatan kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran langsung lebih tinggi jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran kooperatif pada baring duduk 30 detik. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 4 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA BARING DUDUK 30 DETIK KELOMPOK MODEL PEMBELAJARAN

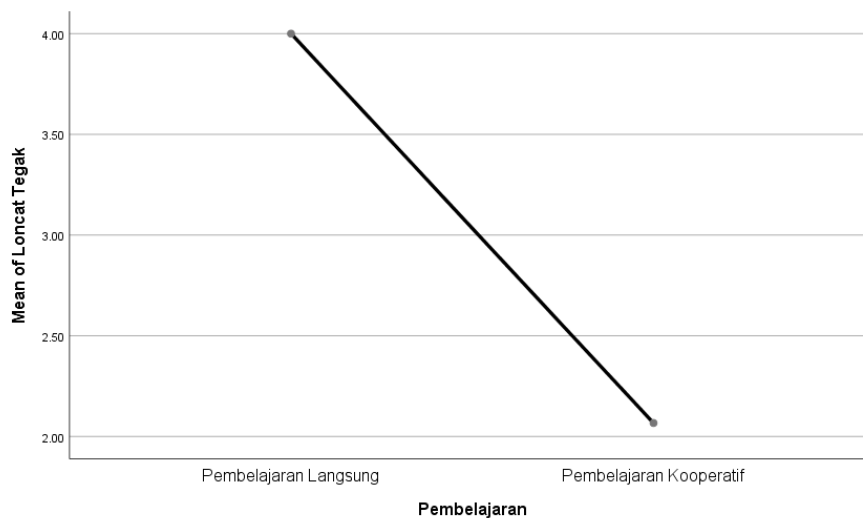


4. Loncat Tegak

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 14,551$ dan nilai signifikannya 0.001 . Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ (F tabel = $4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,001 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran kooperatif pada loncat tegak. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada loncat tegak kelompok

model pembelajaran langsung adalah 4,00 meter, sedangkan skor rata-rata kelompok model pembelajaran kooperatif adalah 2,06 meter ($4,00 > 2,06$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran langsung lebih tinggi jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran kooperatif pada loncat tegak Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 5 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LONCAT TEGAK KELOMPOK MODEL PEMBELAJARAN

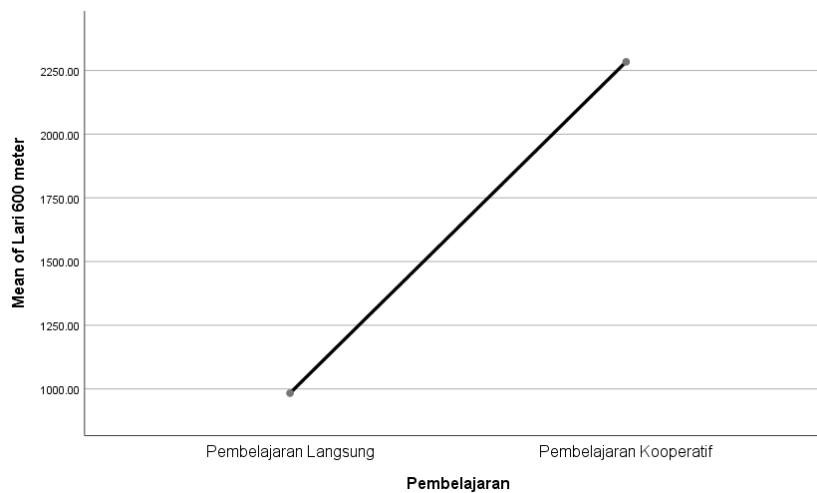


5. Lari 600 meter

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 14,551$ dan nilai signifikannya 0.001. Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,001 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat di

simpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran kooperatif pada lari 600 meter. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada lari 600 meter kelompok model pembelajaran langsung adalah 983,52 sekon, sedangkan skor rata-rata kelompok model pembelajaran kooperatif adalah 2283,93 sekon ($544,25 < 2283,93$). Dengan demikian dapat simpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani kelompok model pembelajaran langsung lebih rendah jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani model pembelajaran kooperatif pada lari 600 meter. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 6 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 600 METER KELOMPOK MODEL PEMBELAJARAN



b. Hipotesis 2

Berdasarkan pada tabel 13 di atas pada hipotesis kedua yang berbunyi adanya perbedaan peningkatan hasil kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,073$ dan nilai signifikannya $0,789$. Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,789 > 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah pada lari 40 meter.

2. Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,030$ dan nilai signifikannya $0,864$. Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,864 > 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah pada gantung siku tekuk.

3. Baring duduk 30 detik

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 1,146$ dan nilai signifikannya 0.271. Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,271 > 0,05). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah pada baring duduk 30 detik.

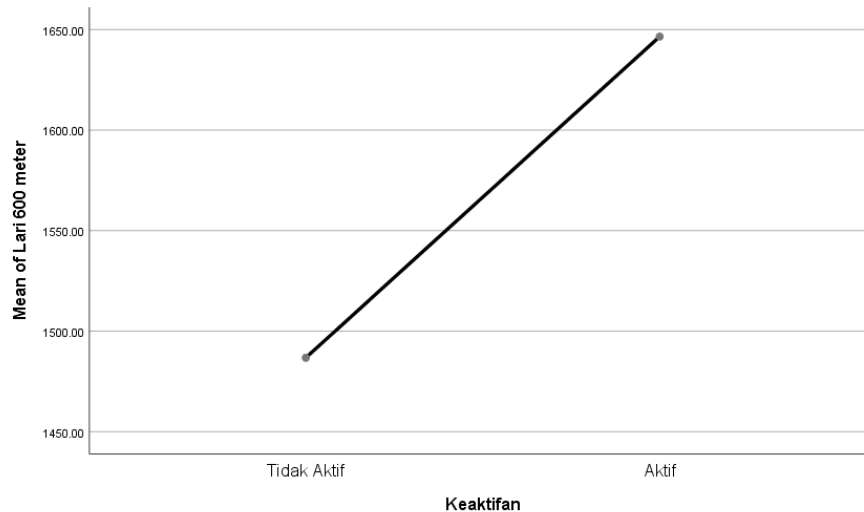
4. Loncat Tegak

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,0001$ dan nilai signifikannya 0.991. Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,991 > 0,05). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah pada loncat tegak.

5. Lari 600 meter

Berdasarkan tabel 13 di atas maka hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 4,766$ dan nilai signifikannya 0.037 . Nilai F tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F \text{ tabel} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,037 < 0,05$). Dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa dengan keaktifan tinggi dan siswa dengan keaktifan rendah pada lari 600 meter. Begitu juga kalau dilihat dari skor rata-rata pada lari 600 meter kelompok siswa dengan keaktifan tinggi adalah $1646,73$ sekon, sedangkan skor rata-rata kelompok siswa dengan keaktifan rendah adalah $1486,73$ sekon ($1646,73 > 1486,73$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani kelompok siswa dengan keaktifan rendah lebih rendah jika dibandingkan dengan peningkatan kebugaran jasmani kelompok siswa dengan keaktifan tinggi pada lari 600 meter. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 7 - GRAFIK PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 600 METER KELOMPOK KEAKTIFAN SISWA



c. Hipotesis 3

Berdasarkan pada tabel 13 di atas pada hipotesis yang berbunyi adanya perbedaan interaksi model pembelajaran dan keaktifan siswa pada peningkatan kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Berdasarkan tabel 13 maka hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran* keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 1,258$ dan nilai signifikannya (0.271). Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai Ftabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,271 > 0.05) dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara perbedaan interaksi keaktifan siswa (siswa tinggi dan siswa rendah) dan model pembelajaran (model pembelajaran langsung dan model pembelajaran

kooperatif) pada peningkatan kebugaran jasmani pada lari 40 meter. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 8 - GRAFIK INTERAKSI KEAKTIFAN SISWA DAN MODEL PEMBELAJARAN PADA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 40 METER

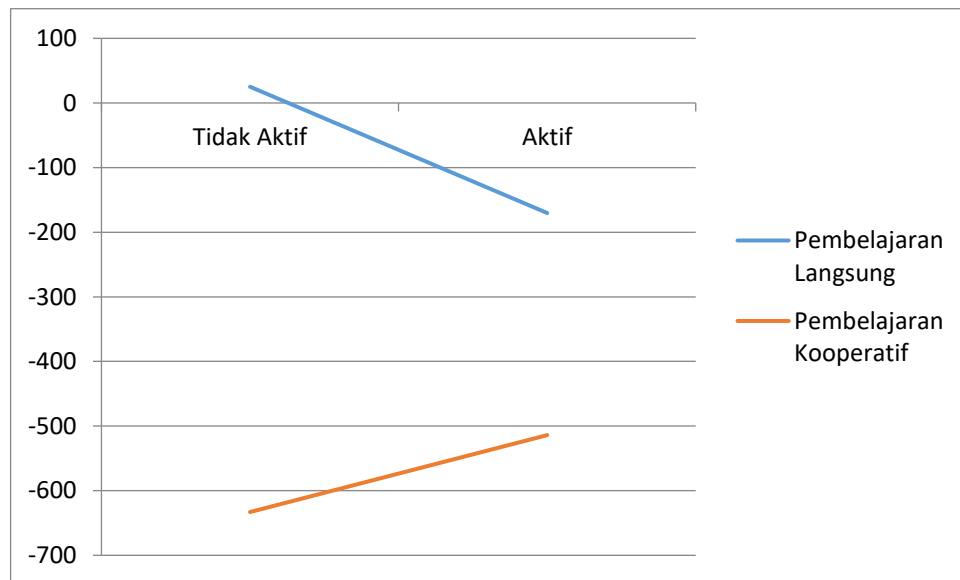


2. Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan tabel 13 maka hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran* keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,504$ dan nilai signifikannya (0.483). Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai Ftabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = $0,483 > 0.05$) dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara perbedaan interaksi keaktifan siswa (siswa tinggi dan siswa rendah) dan model pembelajaran (model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif) pada peningkatan kebugaran jasmani pada gantung siku tekuk.

Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 9 - GRAFIK INTERAKSI KEAKTIFAN SISWA DAN MODEL PEMBELAJARAN PADA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA GANTUNG SIKU TEKUK

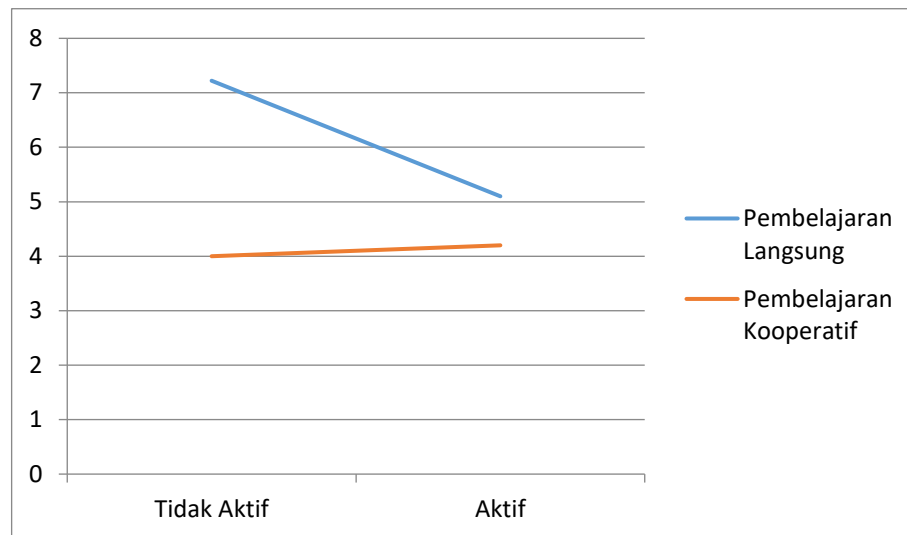


3. Baring duduk 30 detik

Berdasarkan tabel 13 maka hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran* keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 1,672$ dan nilai signifikannya (0.205). Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai F_{tabel} pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,205 > 0.05) dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara perbedaan interaksi keaktifan siswa (siswa tinggi dan siswa rendah) dan model pembelajaran (model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif) pada peningkatan kebugaran jasmani pada baring duduk 30 detik.

Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 10 - GRAFIK INTERAKSI KEAKTIFAN SISWA DAN MODEL PEMBELAJARAN PADA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA BARING DUDUK 30 DETIK

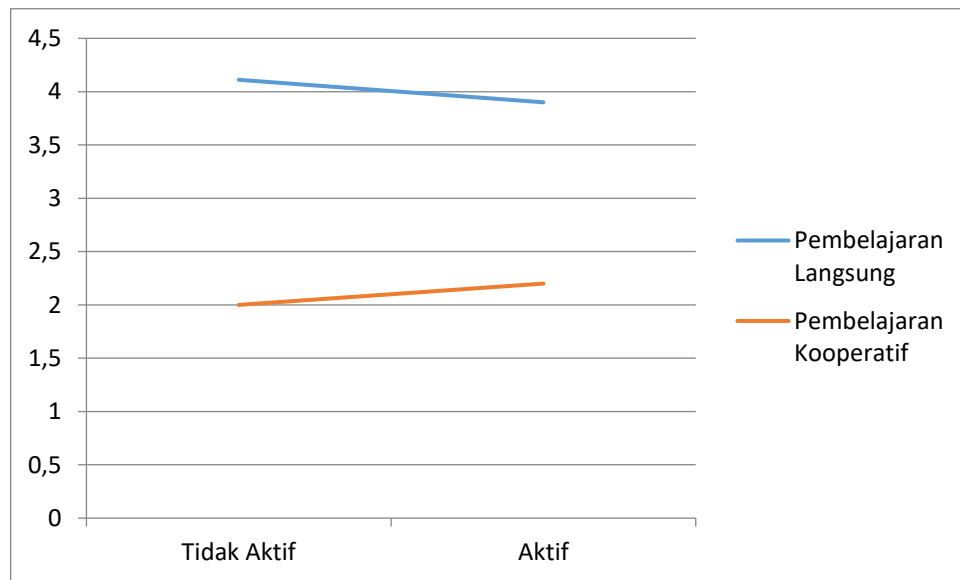


4. Loncat Tegak

Berdasarkan tabel 13 maka hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran* keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,169$ dan nilai signifikannya (0.684). Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai Ftabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,684 > 0.05) dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara perbedaan interaksi keaktifan siswa (siswa tinggi dan siswa rendah) dan model pembelajaran (model pembelajaran langsung dan model pembelajaran

kooperatif) pada peningkatan kebugaran jasmani pada loncat tegak. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 11 - GRAFIK INTERAKSI KEAKTIFAN SISWA DAN MODEL PEMBELAJARAN PADA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LONCAT TEGAK

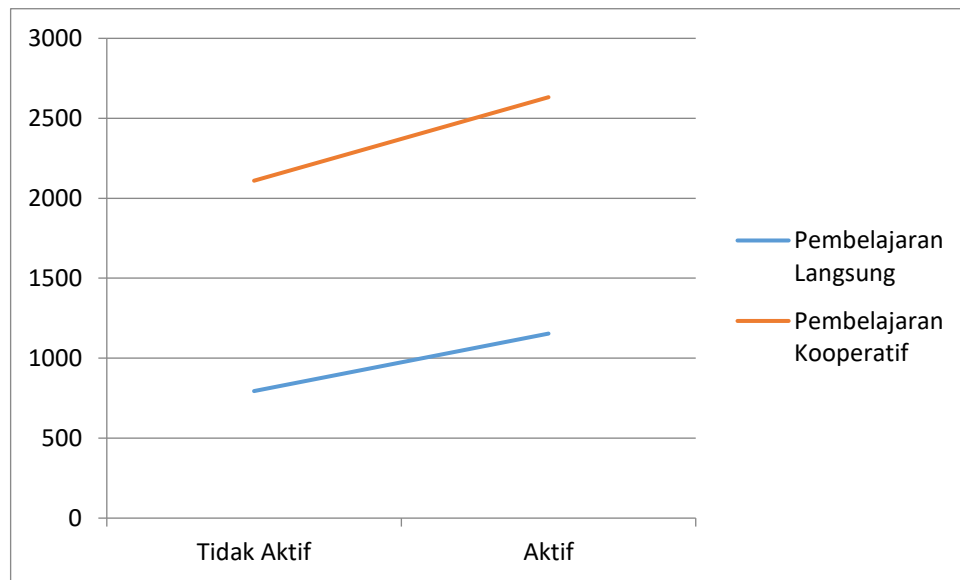


5. Lari 600 meter

Berdasarkan tabel 13 maka hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dapat dijawab, yaitu dengan melihat nilai F hitung dan atau nilai signifikan (sig.) pada baris “pembelajaran* keaktifan”. Berdasarkan tabel maka dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 0,162$ dan nilai signifikannya (0.690). Nilai F tersebut lebih kecil dari nilai Ftabel pada taraf $\alpha = 0,05$ ($F_{\text{tabel}} = 4,17$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Selain itu, nilai signifikan (sig. = 0,690 > 0.05) dengan mengacu pada penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara perbedaan interaksi keaktifan siswa (siswa tinggi dan siswa rendah) dan model pembelajaran (model pembelajaran langsung dan model pembelajaran

kooperatif) pada peningkatan kebugaran jasmani pada lari 600 meter. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil analisis dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

GAMBAR 12 - GRAFIK INTERAKSI KEAKTIFAN SISWA DAN MODEL PEMBELAJARAN PADA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA LARI 600 METER



D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran langsung dan kooperatif terhadap kebugaran jasmani ditinjau dari keaktifan siswa kelas V SD 2 Mudal. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Model pembelajaran adalah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran. Pembelajaran yang diajarkan harus benar-benar jelas agar pembelajaran efektif dan akan menghasilkan hasil yang baik (Pembridge et al., 2019). Dalam pendidikan jasmani pendidik harus memilih model pembelajaran yang tepat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan hasil yang optimal pada aktivitas fisik untuk mengembangkan dan

meningkatkan aspek organik, neuromuskuler, persepsi, kognitif dan emosional seseorang sesuai dengan standar pendidikan nasional (Walton et al., 2018).

Model pembelajaran langsung memberikan kesempatan siswa belajar dengan mengamati secara selektif, mengingat dan menirukan apa yang dimodelkan gurunya. Oleh karena itu hal penting yang harus diperhatikan dalam menerapkan model pengajaran langsung adalah menghindari menyampaikan pengetahuan yang terlalu kompleks. Di samping itu, model pengajaran langsung mengutamakan pendekatan deklaratif dengan titik berat pada proses belajar konsep dan keterampilan motorik, sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih terstruktur. Menurut Johnson et al. (2016) dalam Anggita et al. (2020) pembelajaran pada Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga untuk meningkatkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor yang tersusun secara sistematis di dalam proses Pendidikan jasmani. Agar aktivitas fisik lebih efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani pendidik harus memberikan Latihan. Seperti yang dijelaskan Freeman H dalam Yaya dalam Rubianto (2010) Latihan pada prinsip pedagogik yaitu : prinsip perencanaan program latihan, prinsip umpan balik secara visual. Latihan kebugaran yang diperoleh dari model pembelajaran yang tepat akan meningkatkan kebugaran jasmani. Pembelajaran kebugaran jasmani bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan dan pengajaran yang diberikan ke peserta didik bukan teori saja tetapi praktik. Praktik yang dilakukan akan meningkatkan kebugaran siswa itu sendiri

(Rhestu, 2013). Menurut Uno et al. (2016), pembelajaran langsung adalah salah satu proses pembelajaran yang dilakukan siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang diajarkan secara terstruktur atau langkah demi langkah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pembelajaran langsung memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik yaitu pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak. Sedangkan pada lari 600 meter hasil pembelajaran langsung pengaruhnya rendah dibandingkan dengan pembelajaran kooperatif. Pada penelitian selama lebih dari 50 tahun mengenai pembelajaran langsung dapat diilustrasikan bahwa pembelajaran langsung menyelesaikan kebutuhan dari pendidikan kita praktik pengajaran yang divalidasi oleh penelitian menunjukkan pada pengembangan perilaku pendidik yang efektif berkelanjutan dan sistematis (Mason, 2021). Dari keberhasilan pembelajaran langsung menurut Stockard et al. (2018) memberikan hasil jika pembelajaran langsung lebih efektif serta menyumbang 8,2% dalam prestasi peserta didik. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marzano (2003) menyatakan pembelajaran langsung menyumbang 20% keberhasilan peserta didik. Keberhasilan peserta didik tidak terlepas dari pembelajaran yang diberikan oleh guru. Idola Guru yang Baik adalah keyakinan bahwa apa yang dapat dilakukan oleh seorang guru yang baik dapat dilakukan oleh guru mana pun. Beberapa guru, tentu saja, sangat efektif. Idola siswa yang baik adalah keyakinan bahwa apa yang dapat dipelajari oleh siswa yang baik, dapat dipelajari oleh siswa mana pun. Karena mereka

mempunyai kemampuan yang unggul atau telah dihadapkan pada lingkungan awal yang beruntung, beberapa siswa belajar tanpa diajar (Mason, 2021). Sedangkan model pembelajaran kooperatif pada kebugaran jasmani terhadap lari 600 meter lebih baik dari pada model pembelajaran langsung. Lari 600 meter merupakan bagian dari kemampuan motorik kasar (Singer, 1980). Menurut Aprianti (2020) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh ketrampilan seseorang. Ketrampilan yang dimiliki peserta didik pada motorik kasar yang dilatih dengan kata lain terbiasa berlari menunjukkan keterampilan yang lebih baik.

Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada penelitian ini kurang memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini dikemukakan juga oleh Bodsworth (2017) bahwa model pembelajaran kooperatif tidak otomatis menghasilkan pengalaman belajar yang positif bagi siswa dalam pendidikan jasmani. Selain itu hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Camar (2015) metode pembelajaran kooperatif lebih efektif dalam meningkatkan prestasi akademik terutama pada pengajaran sains, bahasa, dan ilmu sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani peserta didik, Dimana hal ini dapat dilihat pada analisis varians dua jalur (*two way anova*) yang telah dilakukan. Hal yang sama dihasilkan oleh Bakar (2017) pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif tipe STAD memiliki perbedaan peningkatan terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil kebugaran jasmani antara peserta didik dengan keaktifan yang tinggi dan peserta didik dengan keaktifan yang rendah. Namun perbedaan yang dihasilkan tidak signifikan. Keaktifan siswa merupakan tuntutan siswa untuk dapat memproses dan mengolah hasil belajarnya secara efektif baik aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Pada kebugaran jasmani keaktifan aktivitas fisik yang terlihat bisa dilihat dari gerakan tubuh, energi yang dikeluarkan, serta kolerasi positif dengan kebugaran jasmani (Caspersen, 1985) Didalam penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2023) menyebutkan siswa yang aktif dalam kegiatan keolahragaan belum dapat dipastikan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik karena terdapat faktor lainnya yaitu pada penerapan pola hidup yang kurang baik, durasi kegiatan olahraga yang tidak teratur, serta minimnya aktivitas fisik. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik yaitu dengan mengatur segi pola makan dan pola istirahat, melakukan kegiatan olahraga yang disukai secara teratur sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan aktivitas fisik, serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Berdasarkan hasil interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan interaksi antara interaksi keaktifan siswa dan model pembelajaran pada peningkatan kebugaran jasmani dikarenakan pada proses penelitian waktu yang digunakan kurang sehingga peserta didik belum dapat beradaptasi dengan model pembelajaran yang diberikan begitupun untuk keaktifan siswa di mana

peserta didik dengan keaktifan siswa yang berbeda belum dapat menyesuaikan dengan model pembelajaran yang diberikan di mana peserta didik masih mempelajari model pembelajaran tersebut dan dibatasi oleh waktu dan pertemuan pembelajaran yang kurang, sehingga pada penelitian ini tidak ada interaksi antara keaktifan siswa dengan model pembelajaran.

Hasil penelitian Monalisa & Trapsilasiwi (2015) juga menjelaskan mengenai model pembelajaran di mana yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Pokok Bahasan Keterbagian Bilangan Bulat Untuk Meningkatkan Tinggiitas” yang menjelaskan bahwa untuk model pembelajaran yang baru untuk di gunakan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran dan mengatar peserta didik untuk lebih semangat dan Tinggi.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan sesuai tahapan sistematis sebuah penelitian, tetapi masih ada keterbatasan penelitiannya, antara lain:

1. Pengumpulan data pada penelitian ini hanya berdasarkan hasil kuesioner sehingga peneliti tidak mengontrol apakah jawaban responden benar-benar sesuai dengan pendapat dan hasil tes kebugaran jasmani individu masing-masing dalam pengisian kuesioner.

2. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian kuesioner dan tes kebugaran jasmani.
3. Penggunaan kuesioner keaktifan yang belum memasukan unsur-unsur aktivitas fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara model pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani. Perbedaan tersebut terdapat pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.
2. Tidak terdapat perbedaan hasil kebugaran jasmani antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah. Tidak terdapat perbedaan pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dan loncat tegak. Sedangkan pada materi lari 600 meter terdapat perbedaan antara siswa dengan keaktifan yang tinggi dan siswa dengan keaktifan yang rendah.
3. Tidak terdapat interaksi antara model pembelajaran langsung dan kooperatif dengan keaktifan siswa yang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani. Tidak terdapat interaksi pada materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

B. Saran

Saran pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pendidik sebaiknya menggunakan lebih alat bantu dalam pembelajaran agar peserta didik mudah memahami pembelajaran dengan baik.
2. Bagi peneliti yang berkeinginan menggunakan model pembelajaran yang sama diharapkan menambahkan variasi dan waktu yang lebih pada model pembelajaran ini apa bila ingin digunakan.
3. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memanfaatkan waktu dan instrument pembelajaran dengan efisien agar peserta didik lebih mengerti materi yang dipelajarinya, dan dapat menyesuaikan dengan model pembelajaran yang kita gunakan sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. (2012). *Evaluasi pembelajaran: konsep dasar, teori, dan aplikasi*. Kalimantan Barat: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Amri, S., & Ahmadi, L. K. (2010). *Proses pembelajaran inovatif dan kreatif dalam kelas*. Jakarta: Pustakaraya.
- Anggita, G. M., Rahayu, T., Ali, M. A., Castyana, B., & Blume, A. (2020). Knowledge level and perceptions of physical education teacher's analysis toward blended learning method. *Jurnal Sportif*, 6(3), 688-701.
- Aprianti, D. (2019). *Pengaruh model pembelajaran terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani dilihat dari status berat badan*. [Tesis, tidak diterbitkan]. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmnai (SKJ) terhadap tingkat kebugaran peserta didik kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris; Journal Of Education*, 1(1), 22-29. <http://dx.doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>.
- Aronson, E. (2021). The jigsaw classroom: a personal odyssey into a systemic national problem. In D. Neil (Ed.), *Pioneering perspectives in Cooperative Learning: theory, research, and classroom practice for diverse approaches to CL* (pp. 146–164). Routledge.
- Aunurrahman, A., Rahman, M., & Purwaningsih, D. I. (2021). Analisis penggunaan google classroom sebagai media pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i6.303>.
- Awano, T. D. (2023). The contribution of physical fitness to academic achievement in wachemo university in the case of first year students. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Threatment in Sports Vol. 10*. DOI: 10.19080/JPFMTS.2023.10.555792.
- Bakar, A. (2017). Pengaruh pembelajaran langsung dan pembelajaran kooperatif tipe stad terhadap kemampuan lompat jauh murid kelas IV SD Inpres bertingkat Mamajang II Makassar. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1). e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055.
- Bampouras, T. M., Dewhurst, S., & Rutter, K. (2020). Determinants of functional fitness in community-dwelling older adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2354.
- Baro, M., Sonowal, A., Thapa, S. K., & Singh, O. J. (2017). Relationship among explosive leg strength, leg length and speed of inter college level sprinters.

Journal of Human Sport and Exercise, 2(1), 276-278.

- Bodsworth, H., Goodyear, A. V. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563-579. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294672>
- Borman, G. D., Hewes, G. M., Overman, L. T., & Brown, S. (2003). Comprehensive school reform and achievement: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 73(2), 125–230. <https://doi.org/10.3102/00346543073002125>.
- Camar, F., Shehzad, S. (2015). Effects of cooperative learning on students' academic achievement. *Journal of Education and Learning*, 11(3), 207-226. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v9i3.2071>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Journal National Center for Biotechnology Information*, 100(2), 126-131.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 29(2), 239-252.
- Dalimunthe, N. (2018). Penerapan model pengajaran langsung (direct instruction) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran ipa di kelas V SD Negeri 291 Simpang Gambir. *Jurnal Guru Kita PGSD*. <https://doi.org/10.24114/jgk.v2i1.10457>.
- Darmawan, R., Dewanto. (2018). Penerapan kurikulum 2013 untuk meningkatkan kemampuan kolaborasi, hasil belajar dan respon siswa kelas x tkr 1 pada mata pelajaran pekerjaan dasar teknik otomotif di SMKN 1 Kalianget. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* 6(3), 53-58.
- Eviliyanida. (2011). Model pembelajaran kooperatif. *Visipena Journal*. <https://doi.org/10.46244/visipena.v2i1.36>.
- Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review* 13(1):1-22.
- Fikar, F. N., Suroto, S., & Widjasena, B. (2017). Hubungan indeks massa tubuh, durasi kerja, dan beban kerja fisik terhadap kebugaran jasmani karyawan konstruksi di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(1), 358-368. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i1.15588>.

- Gagnon, A. G. (2016). Creating a positive social-emotional climate in your elementary physical education program. *Strategies*, 29(3), 21-27.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program ibm spss 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibbons, L. W., Cooper, K. H., & Meyer, B. M. (2016). Cardiorespiratory endurance and health outcomes in african americans. *American Journal of Health Education*, 47(6), 394-399.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43-52. ISSN: 2338-798X.
- Guzman, F. J., & Paya, E. (2020). Direct instruction vs. Cooperative learning in physical education: effects on student learning, behaviors, and subjective experience. *Journal Sustainability*, 12(12), 4893. <https://doi.org/10.3390/su12124893>.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Power Training for Sport*. Human Kinetics.
- Han, E. S., Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2019). Pengaruh stres kerja, motivasi kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PG. Kebon Agung Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hapsari, E.W. (2014). Perbedaan kesegaran jasmani dan status gizi antara perokok dan bukan perokok pada peserta didik putra kelas IX SMPN Tlogowungu Pati tahun ajaran 2012/2014. *Jurnal of Public Health*. 3(2): 2252-6528.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hayat, A. B. (2021). Penerapan model pembelajaran langsung (direct instruction) untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di MTS NU putra 2 Buntet Pesantren. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(2), 43-59. <https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v3i2.76>.
- Hensrud, D. D., Klein, S., Appel, L. J., & Kushner, R. F. (2018). Management of overweight and obesity in adults: American college of cardiology/ American heart association task force on practice guidelines and the obesity society. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(13), 91-120.
- Herwanto, H. (2022). Penerapan model pembelajaran langsung (direct instruction)

untuk meningkatkan kemandirian dan prestasi belajar peserta didik. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 12(1), 150-164. <https://doi.org/10.33369/diadik.v12i1.21372>.

Huda, M. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Husdarta, H. J. S. (2009). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Isjoni.1(2010). *Cooperative learning efektivitas pembelajaran kelompok*. Bandung Alfabeta.

Karimah, N., Rasimin. & Andiyaksa, R. (2022). Identifikasi tingkat keaktifan belajar siswa di SMP Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 12977. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4514>.

Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: taking physical activity and physical education to school*. Washington, D.C: Institute of Medicine.

Knudson, D. V., & Brusseau, T. A. (6thed.). (2021). *Introduction to kinesiology: studying physical activity*. USA: Human Kinetics.

Kyan, A., Takakura, M., & Miyagi, M. (2018). Does physical fitness affect academic achievement among Japanese adolescents? A hybrid approach for decomposing within-person and between-persons effects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1901. DOI: 10.3390/ijerph15091901.

Lee, T. E. (2014). Effects of a cooperative learning strategy on the effectiveness of physical fitness teaching and constraining factors. *Mathematical Problems in Engineering Volume 2014, Article ID 519291, 6 pages*. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/519291>.

Lockie, R. G., Jeffriess, M. D., & McGann, T. S. (2017). *Speed Training for Sport*. Routledge.

Makhlouf, I., Chaouachi, A., Chaouachi, M., Othman, A. B., & Behm, D. G. (2018). Combination of agility and plyometric training provides similar training benefits as combined balance and plyometric training in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 9, 1611. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01611>.

Mansur., Eddy, P. (2015). *Pengaruh manipulasi latihan beban dan pliometrik terhadap kelincahan*. Penelitian Pengembangan Doktor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Marco, L. G., Serrat, S. B., Garcia, M. C., Gross, M. G., & Marco, L. G. (2017).

- Amino acids in take and physical fitness among adolescents. *Amino Acids*, 49(6), 1041–1052. <https://doi.org/10.1007/s00726-017-2393-6>.
- Marzano, R. J. (2003). *What works in schools: Translating research into action*. Association for Supervision and Curriculum Development
- Mason, L., Otero, M., (2021). Just how effective is direct instruction?. *Perspect Behav Sci*, 44(2-3), 225-244. <https://doi.org/10.1007/s40614-021-00295-x>.
- Masyithah, R. (2021). Penerapan model pembelajaran langsung (direct instruction) untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi kemagnetan dan pemanfaatannya dalam produk teknologi di MTSN 3 Aceh Utara tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Keagamaan dan Ilmu Sosial*, 6(1), 165-179.
- Metzler, M. (2005). *Instructional models for physical education*. Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway.
- Monalisa, L. A., & Trapsilasiwi, D. (2015). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada pokok bahasan keterbagian bilangan bulat untuk meningkatkan aktivitas mahasiswa semester VI tahun ajaran 2014-2015 program studi pendidikan matematika fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Jember. *Jurnal Pancaran Pendidikan*, 4(2), 173-180.
- Mulyasa. (2002). *Manajemen berbasis sekolah: konsep, strategi dan implementasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyatiningsih, E. (2010). Pembelajaran aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM). Di *P4TK Bisnis Dan Pariwisata*, 30. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808329/pengabdian/5cmodel-pembelajaran-paikem22810.pdf>.
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan hasil belajar bola voli melalui modifikasi peraturan permainan dan menggunakan media video di SMK Negeri 1 Sedan tahun ajaran 2013/2014. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12). <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8796>.
- Nurfatimah, N., Affandi, L. H., & Jiwandono, I. S. (2020). Analisis keaktifan belajar siswa kelas tinggi di SDN 07 Sila pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(2), 145–154. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i2.130>.
- Paturusi, A. (2020). Pelatihan kader usaha kesehatan sekolah (UKS) pada siswa-siswa madrasah aliah negeri (MAN) Model Manado. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kewirausahaan*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/>

10.36412/edupreneur.v3i1.1818.

- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Santi, F.I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2): 218-227. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.4949>.
- Pembridge, J. J., & Paretti, M. C. (2019). Characterizing capstone design teaching: A functional taxonomy. *Journal of Engineering Education*, 108(2), 197-219. <https://doi.org/10.1002/jee.20259>.
- Pramono, F.E. (2012). *Tingkat kebugaran jasmani anak yang ikut dalam sekolah sepak bola handayani di Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Pribadi, R. B. A. (2019). Pengertian dan prinsip-prinsip pengembangan bahan ajar. Pengembangan Bahan Ajar.
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24(6), 611-623. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1574731>.
- Rachmawati, A., Kurniawan, A.W. (2023). Survei kebugaran jasmani pada siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 187-200. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.187-200>.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842>
- Sanjaya, W. (2009). *Kurikulum dan pembelajaran: teori dan praktik KTSP*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santos, H. A. D., Hudain. A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis

permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 46-52. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>

Sardainah. (2014). Perbandingan hasil belajar fisika antara model kooperatif tipe jigsaw dan model pembelajaran langsung ditinjau dari gaya kognitif pada pesertra didik kelas XI ipa SMAN 14 Gowa. *J Surg CI Res*, 5(1), 47–55. <https://core.ac.uk/download/pdf/227425453.pdf>

Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 400-409. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.60>

Sharan, Y., & Sharan, S. (2021). Design for change: A teacher education project for cooperative learning and group investigation in Israel. In N. Davidson (Ed.), *Pioneering Perspectives in Cooperative Learning: Theory, Research, and Classroom Practice for Diverse Approaches to CL* (pp. 165–182). Routledge.

Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected physical fitness variables among different college students of Mekelle University Ethiopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.26524/1412>

Slavin, R. E. (2015). Cooperative learning teori, riset dan praktik. Bandung: *Nusa Media*.

Slocum, T. A. (2004). Direct instruction: The big ideas. In D. J. Moran & R. W. Malott (Eds.), *Evidence-based educational methods* (pp. 81–94). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012506041-7/50007-3>.

Sofan amri. (2013). Peran guru dalam meningkatkan minat belajar siswa pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid -19 di SD Katolik st. Antonius Kali. *Edu Primary Journal : Jurnal Pendidikan Dasar*.

Stockand, J, Wood, T. W., Coughlin, C., & Rasplika Khoury, C. (2018). The effectiveness of direct instruction caricale A meta-analysis of a half century of research. *Review of Educational Research*, 88(4), 479-507. <https://doi.org/10.31020034654317751919>.

Sugiyono. (2014). Teknik Pengumpulan Data. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 137. <https://doi.org/10.3354/dao02420>.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatiif, Kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta CV.

- Suharjana. (2013). Analisis program kebugaran jasmani pada pusat-pusat kebugaran di Yogyakarta. *Jurnal MEDIKORA*, 11(2), 135-149. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2813>.
- Suhirman. (2019). *Penelitian Kuantitatif*. Mataram: CV Sanabil.
- Suresh, A., & Perinbaraj, S. B. (2016). Effect of SAQ training associated with speed training on agility explosive power and speed among engineering college sports person. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*. Volume 3, 6 (12).
- Suyono, H. (2016). *Belajar dan pembelajaran teori dan konsep dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>.
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi anak dengan hambatan fisik dan motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>.
- Thobroni, M., & Mustofa, A. (2017). Belajar dan Pembelajaran : Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional. *Interdisciplinary Journal Of Linguistics; University of Kashmir , Srinagar,J&K,INDIA ,190006*.
- Trianto. (2014). *Media pembelajaran terpadu: dalam teori praktek*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Uno, H. B., & Lamatenggo, N. (2016). *Tugas guru dalam pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. McGraw-Hill Education.
- Wadsworth, D. D., Rudisill, M. E., Hastie, P. A., Boyd, K. L., & Rodriguez Hernandez, M. (2014). *Preschoolers physical activity and time on task during a mastery motivational climate and free play*. *MHSalud*, 11(1), 2634.
- Wallace, B. J., Winnick, J. J., & Goulet, G. C. (2018). The effect of different warm-up protocols on acute lower-body power and dynamic balance in

male collegiate soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2888-2893.

Wio Bei, W. P. (2017). Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN I Soa tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 203-215. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11895

Wulandari., & Jariono, G. (2022). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245-259. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes>.

Yang, Xigui. (2022). A historical review of colaborative learning and cooperative learning. *Paper of Assosiation for Educational Communications & Technology*. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00823-9>.

Yanti, W. (2019). Penggunaan model pembelajaran langsung (direct instruction) untuk meningkatkan hasil belajar biologi siswa kelas X ipa 1 SMA Negeri 15 Kota Takengon tahun pelajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan*, 7(2), 115-120. <https://doi.org/10.22373/biotik.v7i2.5652>

Yoon, D. H., Kang, D., Kim, H., Kim, J.-S., Song, H. S., & Song, W. (2017). Effect of elastic band-based highspeed power training on cognitive function, physical performance and muscle strength in older women with mild cognitive impairment. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(5), 765–772. <https://doi.org/10.1111/ggi.12784>

Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change of direction speed are independent skills: implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1). <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159>.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 - SURAT IZIN UJI COBA INSTRUMEN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 6596/UN34.17/LT/2019
Hal : Izin Uji Coba Instrumen

12 Juni 2019

Yth. Kepala SD N 2 Krasak
Jl. Dieng Km. 5 Mojotengah, Wonosobo, Jawa Tengah

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : YUNDHI ARFIANTO
NIM : 17711251069
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan uji coba instrumen dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Juni 9
Lokasi/Objek : SD N 2 Krasak
Judul Penelitian : Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD kelas V
Pembimbing : Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

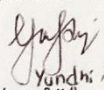
Wakil Direktur I,




Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

LAMPIRAN 2 - SURAT PERMOHONAN IZIN VALIDASI

PERMOHONAN MEMBUAT SURAT IZIN VALIDASI		No. Surat (diisi petugas)
NAMA	: Yundhi Arfianto	
NIM	: 17711251069	
PRODI S2/S3	: IK S2	
PEMBIMBING	:	
1.	Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M Pd	
2.		
REKOMENDASI VALIDATOR :		
1.	Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed & progean RPP (Media)	
2.	Dr. Dimyati, M.Si. (Angka revisi Instrumen)	
JUDUL TESIS/DISERTASI :		
	PERBEDAAN MODEL PEMBELAJARAN DAN KEAKTIFAN BELAJAR	
	TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS	
	V SD 2 MUDAL	
		Yogyakarta, 2 April 2018
		 Yundhi Arfianto (nama & ttd)

LAMPIRAN 3 - SURAT IJIN PENELITIAN

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI	
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
	PROGRAM PASCASARJANA	
	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281	
	Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326	
	Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id	
Nomor : 6596/UN34.17/LT/2019		12 Juni 2019
Hal : Izin Penelitian		
Yth. Kepala SD N 2 Mudal		
Limbangan, Mudal, Mojotengah, Wonosobo, Jawa Tengah		
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:		
Nama	: YUNDHI ARFIANTO	
NIM	: 17711251069	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan	
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:		
Waktu	: Juli s.d Agustus 2019	
Lokasi/Objek	: SD N 2 Mudal	
Judul Penelitian	: Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD Kelas V	
Pembimbing	: Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.	
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih		
Wakil Direktur I,		
		
Dr. Sugito, MA.		
NIP 19600410 198503 1 002		
Tembusan:		
Mahasiswa Ybs.		

LAMPIRAN 4 - SURAT IJIN VALIDASI



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 4500 /UN34.17/LT/2019
Hal : Izin Validasi

4 April 2019

Yth. Bapak/Ibu Dr. Dimiyati M.Si.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Yundhi Arfianto
NIM : 17711251069
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. FX. Sugiyanto M.Pd.
Judul : Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD 2 Mudal

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.
NIP 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 490 /UN34.17/LT/2019
Hal : Izin Validasi

4 April 2019

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman M.Ed.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator media pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Yundhi Arfianto
NIM : 17711251069
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. FX. Sugiyanto M.Pd.
Judul : Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap
Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD 2 Mudal

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.
NIP 19600410 198503 1 002

LAMPIRAN 5 - SURAT KETERANGAN VALIDASI



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dimyati, M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen PPs UNY
Instansi Asal : Fik UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas V SD 2 Mudal

dari mahasiswa:

Nama : Yundhi Arfianto
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251069

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. a. Kontrol yang mengamburkan variabel yang ada.
b. Item - Item pernyataan perlu disempurnakan lagi.
2. Setiap indikator sebaiknya lebih dari 2 item pernyataan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16-04 - 2019

Validator,

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Jabatan/Pekerjaan :
Instansi Asal :

Menyatakan bahwa media pembelajaran dengan judul:

Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas V SD 2 Mudal

dari mahasiswa:

Nama : Yundhi Arfianto
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251069

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1.
.....
2.
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta..... 2019

Validator,

.....

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 52036
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gunawan Arif Kresnanto S.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Guru
Instansi Asal : SMP N 2 MAJOTENGAH

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Perbedaan Model Pembelajaran dan Keaktifan Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani

Siswa Kelas V SD 2 Mudal

dari mahasiswa:

Nama : Yundhi Arfianto
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251069

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Diperbaiki bagian langkah dalam pen-
belajaran.
2. Pada bagian penutup, perlu ditambahkan
aidulokan dari menyimpulkan makna

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,.....2019

Gunawan Arif K. S. Pd
NIK 198502222011011010

LAMPIRAN 6 - VALIDASI ANGKET

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama :

Kelas/Absen :

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (√) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui				
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru				
3	Saya melihat video yang diberikan guru sebelum memulai aktivitas di lapangan				
4	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas				
5	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru				
6	Saya berani mengemukakan pendapat saya di depan kelas				
7	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				
8	Saya mendengarkan penjelasan guru				
9	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran				
10	Saya mendengarkan siswa lain yang sedang bertanya/menyampaikan tugas-tugas dan membahas soal di kelas				
11	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru				
12	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru				

13	Sesudah pelajaran saya membuat ringkasan tentang materi yang saya dapatkan				
14	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah				
15	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai				
16	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru				
17	Saya tidak mau bila ditunjuk untuk membuat keputusan dalam kelompok				
18	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru				
19	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
20	Saya bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
21	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain				

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama : Maida Afiah

Kelas/Absen : V / 1

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (✓) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	TP	
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui				✓	1
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru			✓		2
3	Saya melihat video yang diberikan guru sebelum memulai aktivitas di lapangan				✓	1
4	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas			✓		2
5	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru		✓			3
6	Saya berani mengemukakan pendapat saya di depan kelas			✓		2
7	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				✓	4
8	Saya mendengarkan penjelasan guru	✓				4
9	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran			✓		3
10	Saya mendengarkan siswa lain yang sedang bertanya/menyampaikan tugas-tugas dan membahas soal di kelas	✓				4

11	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru	✓				9
12	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru	✓				1
13	Sesudah pelajaran saya membuat ringkasan tentang materi yang saya dapatkan				✓	1
14	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah	✓				4
15	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai	✓				4
16	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru			✓		2
17	Saya tidak mau bila ditunjuk untuk membuat keputusan dalam kelompok	✓				1
18	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru	✓				9
19	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	✓				4
20	Saya bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	✓				9
21	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain				✓	1

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama : Rifka Putri Dina Tuty

Kelas/Absen : V / 23

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (√) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	TP	
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui			√		2
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru			√		2
3	Saya melihat video yang diberikan guru sebelum memulai aktivitas di lapangan				√	1
4	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas		√			3
5	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru			√		2
6	Saya berani mengemukakan pendapat saya di depan kelas			√		2
7	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				√	4
8	Saya mendengarkan penjelasan guru	√				4
9	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran				√	4
10	Saya mendengarkan siswa lain yang sedang bertanya/menyampaikan tugas-tugas dan membahas soal di kelas	√				4

11	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru		✓			3
12	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru	✓				1
13	Sesudah pelajaran saya membuat ringkasan tentang materi yang saya dapatkan			✓		2
14	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah	✓				4
15	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai			✓		2
16	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru			✓		2
17	Saya tidak mau bila ditunjuk untuk membuat keputusan dalam kelompok				✓	4
18	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru		✓			3
19	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	✓				4
20	Saya bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru		✓			3
21	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain			✓		2

LAMPIRAN 7 - ANGKET PENELITIAN

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama :

Kelas/Absen :

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (√) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu

KD : Kadang-kadang

SR : Sering

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui				
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru				
3	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas				
4	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru				
5	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				
6	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran				
7	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru				
8	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru				
9	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah				
10	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai				
11	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru				
12	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru				
13	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
14	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain				

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama : *Ahmad Rafi*
 Jenis Kelamin : *Laki-Laki*
 Kelas/Umur : *5/12*
 No. Absen : *4*

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (√) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu
 SR : Sering
 KD : Kadang-kadang
 TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui	✓			
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru	✓			
3	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas		✓		
4	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru	✓			
5	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				✓
6	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran		✓		

7	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru	✓			
8	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru	✓			
9	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah	✓			
10	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai	✓			
11	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru	✓			
12	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru		✓		
13	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	✓			
14	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain	✓			

ANGKET KEAKTIFAN SISWA

Nama : *Henri Maulana*
 Jenis Kelamin : *Laki-Laki*
 Kelas/Umur : *V/11*
 No. Absen : *13(tiga belas)*

PETUNJUK PENGISIAN:

Berilah tanda (✓) untuk setiap pernyataan pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan jawaban Anda!

Keterangan:

SL : Selalu
 SR : Sering
 KD : Kadang-kadang
 TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya membaca buku materi pelajaran PJOK untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui			✓	
2	Saya melihat gambar ilustrasi gerakan dalam pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru		✓		
3	Saya bertanya kepada guru, apabila ada materi pelajaran yang belum jelas		✓		
4	Saya bertanya kepada teman sekelas saya jika mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru			✓	
5	Saya malas memperhatikan saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung				✓
6	Saya berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi pembelajaran				✓

7	Saya mencatat setiap materi yang diberikan guru	✓			
8	Saya akan mencatat bila diminta oleh guru		✓		
9	Saya hadir dalam pembelajaran PJOK di sekolah		✓		
10	Saya membantu guru untuk menyiapkan alat-alat sebelum pembelajaran dimulai			✓	
11	Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru			✓	
12	Saya tertarik untuk memecahkan masalah-masalah yang diberikan guru		✓	✓	
13	Saya senang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru		✓		
14	Saya berani bila diminta guru untuk memimpin pemanasan di depan siswa lain			✓	

LAMPIRAN 8 - RPP PENELITIAN

RPP Dengan Model Pembelajaran Langsung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Mudal

Kelas/Semester : V/1

Mata Pelajaran : PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)

Alokasi Waktu : 24 JP (12x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.11Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Melakukan gerakan dasar sepak bola: menendang, menghentikan dan menggiring bola.
3.21Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar1jalan, lari,1lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.2.1 Melakukan gerakan dasar rounders: melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola.
3.31Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar1jalan, lari,1lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional.	3.3.1 Melakukan gerakan lompat jauh: awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
3.51Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Melakukan latihan daya tahan jantung dan paru.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa mampu melakukan gerakan-gerakan dasar menendang, menghentikan dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa mampu melakukan gerakan dasar melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa mampu melakukan gerakan awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan baik.
4. Siswa mampu melakukan latihan daya tahan jantung dan paru dengan baik.

D. Materi Pembelajaran

- Sepak bola:
 - Menendang bola
 - Menghentikan bola
 - Menggiring bola
- Siswa dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi.
- Rounders:
 - Melambungkan bola
 - Melempar bola
 - Menangkap bola
 - Memukul bola
- Siswa dapat bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi.
- Lompat jauh:
 - Awalan
 - Tumpuan
 - Melayang di udara
 - Mendarat
- Daya tahan jantung dan paru.

E. Metode Pembelajaran

Direct Instruction

F. Sumber Belajar

BSE KTSP

Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 5 dari SCI Media.

Kurikulum Pendidikan Jasmani

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 (2 JP)

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mempraktekkan gerak mengoper dan menerima
- ☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2 (2JP)

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengoper dan menyundul
- ☞ Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

3. Pertemuan 3 (2 JP)

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

4. Pertemuan 4 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi
- ☞ Melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan kiri

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan
- ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan kasti
- ☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
- ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pemantapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

5. Pertemuan 5 (2JP)

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan kiri secara berpasangan dan kelompok

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
- ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pemantapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;

- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

6. Pertemuan 6 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memukul bola dan
- ☞ Berlari
- ☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

7. Pertemuan 7 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memukul bola dan
- ☞ Berlari
- ☞ Mendemonstrasikan teknik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;

- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

2. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

8. Pertemuan 8 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerakan dasar lompat jauh awalan dengan aba aba hitungan
- ☞ Melakukan gerakan dasar lompat jauh awalan tanpa aba aba hitungan

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dasar awalan dalam lompat jauh

9. Pertemuan 9 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerakan dasar lompat jauh yaitu tumpuan

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dasar tumpuan dalam lompat jauh

10. Pertemuan 10 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerakan dasar lompat jauh yaitu melayang di udara

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dasar melayang di udara dalam lompat jauh

11. Pertemuan 11 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerakan dasar lompat jauh yaitu mendarat

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dasar mendarat dalam lompat jauh

12. Pertemuan 12 (2 JP)

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerakan berlari dengan arah berbelok-belok
- ☞ Melakukan gerakan berlari dengan berbagai arah ke samping, depan, belakang
- ☞ Melakukan gerakan berlari dengan berbagai awalan, duduk, jalan di tempat, tidur dan jongkok

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan gerakan yang dilakukan

RPP Dengan Model Pembelajaran Kooperatif

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Mudal

Kelas/Semester : V/1

Mata Pelajaran : PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)

Alokasi Waktu : 24 JP (12x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.11Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menyebutkan salah satu permainan bola besar. 3.1.2 Menjelaskan gerak dasar salah satu permainan bola besar.
3.21Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar1jalan, lari,1lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.2.1 Menyebutkan salah satu olahraga modifikasi atau tradisional. 3.2.2 Menjelaskan gerak dasar salah satu olahraga modifikasi atau tradisional.
3.31Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar1jalan, lari,1lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menyebutkan salah satu olahraga lompat. 3.3.2 Menjelaskan gerak dasar salah satu olahraga lompat.
3.51Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Menyebutkan manfaat aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru. 3.5.2 Menyebutkan salah satu contoh aktivitas latihan daya tahan jantung

	dan paru.
4.11Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	4.1.1 Melakukan gerakan dasar sepak bola: menendang, menghentikan dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.
4.21Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional* Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Melakukan gerakan dasar rounders: melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola dengan koordinasi yang baik.
4.31Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan gerakan lompat jauh: awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan baik.
4.51Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Melakukan latihan daya tahan jantung dan paru dengan baik.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa mampu melakukan gerakan-gerakan dasar menendang, menghentikan dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa mampu melakukan gerakan dasar melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa mampu melakukan gerakan awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan baik.
4. Siswa mampu melakukan latihan daya tahan jantung dan paru dengan baik.

D. Materi Pembelajaran

- Sepak bola:
 - Menendang bola
 - Menghentikan bola
 - Menggiring bola

- Siswa dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi.
- Rounders:
 - Melambungkan bola
 - Melempar bola
 - Menangkap bola
 - Memukul bola
- Siswa dapat bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi.
- Lompat jauh:
 - Awalan
 - Tumpuan
 - Melayang di udara
 - Mendarat
- Daya tahan jantung dan paru

E. Metode Pembelajaran

Cooperative Learning

F. Sumber Belajar

Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 5 dari SCI Media.

Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Kurikulum Pendidikan Jasmani

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang sepak bola.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul 	10 menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<p>buku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang menendang bola dalam permainan sepak bola. (Mandiri) <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan menendang bola. Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menendang bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan menendang bola, siswa harus mempelajari teknik menendang bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri 	<p>65 menit</p>
-----------------------------	---	---------------------

	<p>atas dua orang, kemudian praktikkan cara menendang bola secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan do'a penutup. 	115 1menit

2. Pertemuan 2 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20menit dimulai dengan guru menceritakan tentang sepak bola.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 	110 1menit

	<p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang mengontrol/menghentikan bola dalam permainan sepak bola. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan mengontrol/menghentikan bola. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara mengontrol/menghentikan bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>D. Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan mengontrol/menghentikan bola, siswa harus mempelajari teknik mengontrol/menghentikan bola setahap demi setahap sampai mahir dari 1-8.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara</p>	65 menit

	<p>mengontrol/menghentikan bola secara bersama-sama.</p> <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. <p>(Mandiri)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. <p>(Communication)</p>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

3. Pertemuan 3 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20menit dimulai dengan guru menceritakan tentang sepak bola.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul 	110 1menit

	<p>buku seperti ini</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang menggiring bola dalam permainan sepak bola. (Mandiri) <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan menggiring bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menggiring bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan menggiring bola, siswa harus mempelajari teknik menggiring bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara menggiring bola secara bersama-sama. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. 	65 menit

	<p>(Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	115 1menit

4. Pertemuan 4 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</p> <p>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</p> <p>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20menit dimulai dengan guru menceritakan tentang rounders.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p>	110 1menit

	6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik melambungkan bola dalam permainan rounders. (Mandiri) <p>11</p> <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan melambungkan bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik melambungkan bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melambungkan bola, guru harus mempelajari teknik melambungkan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik melambungkan bola secara bersama-sama. 	65 menit

	<p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

5. Pertemuan 5 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20menit dimulai dengan guru menceritakan tentang rounders.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa 	110 1menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <ol style="list-style-type: none"> 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik melempar bola dalam permainan rounders. (Mandiri) <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan melempar bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik melempar bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik melempar bola setahap demi setahap 	<p>65 menit</p>
-----------------------------	---	---------------------

Kegiatan Penutup	<p>sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik melempar bola secara bersama-sama.</p> <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	115 1menit
	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	

6. Pertemuan 6 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</p> <p>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</p> <p>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20menit dimulai dengan guru menceritakan tentang rounders.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p>	110 1menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik menangkap bola dalam permainan rounders. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan menangkap bola. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik menangkap bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan</p>	<p>65 menit</p>
-----------------------------	--	---------------------

	<p>dilakukan.</p> <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan menangkap bola, guru harus mempelajari teknik menangkap bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik menangkap bola secara bersama-sama. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

7. Pertemuan 7 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15- 	110 1menit

	<p>201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang rounders.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik memukul bola dalam permainan rounders. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan memukul bola. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik memukul bola</p>	65 menit

	<p>dengan bimbingan guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan memukul bola, guru harus mempelajari teknik memukul bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik memukul bola secara bersama-sama. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan do'a penutup. 	115 1menit

8. Pertemuan 8 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat 	110 1menit

	<p>dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik awalan dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik awalan lompat jauh. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk</p>	65 menit

	<p>maju dan memperagakan teknik awalan dengan bimbingan guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan teknik awalan lompat jauh, guru harus mempelajari teknik awalan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik awalan lompat jauh. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

9. Pertemuan 9 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 	110 1menit

	<p>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik tumpuan dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik tumpuan lompat jauh. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk</p>	65 menit

Kegiatan Penutup	<p>maju dan memperagakan teknik tumpuan dengan bimbingan guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan teknik tumpuan lompat jauh, guru harus mempelajari teknik tumpuan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik tumpuan lompat jauh. (Collaboration, Creativity) <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	115 1menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	

10. Pertemuan 10 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu 	110 1menit

	<p>mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik melayang di udara dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik melayang di udara lompat jauh. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba</p>	65 menit

Kegiatan Penutup	<p>secara acak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik melayang di udara dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan teknik melayang di udara lompat jauh, guru harus mempelajari teknik melayang di udara setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik melayang di udara dalam olahraga lompat jauh. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	115 1menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	

11. Pertemuan 11 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh 	110 1menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<p>salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik mendarat dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri) <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik mendarat lompat jauh. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang 	<p>65 menit</p>
-----------------------------	--	-----------------

	<p>telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik mendarat dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan teknik mendarat lompat jauh, guru harus mempelajari teknik mendarat setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik mendarat lompat jauh. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

12. Pertemuan 12 (2 JP)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 	110 1menit

	<p>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-201menit dimulai dengan guru menceritakan tentang aktivitas kebugaran jasmani.1Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini <p>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri)</p> <p>B. Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</p> <p>(Communication)</p> <p>C. Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (Critical Thinking)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba</p>	65 menit

	<p>secara acak.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. <p>(Collaboration, Creativity)</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	115 1menit

LAMPIRAN 9 - FORMULIR TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

Usia :tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meterdetik
2	Gantung Siku Tekukdetik
3	Baring Duduk 30 detikkali
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan:cm			
	- Loncatan Icm			
	- Loncatan IIcm			
	- Loncatan IIIcmcm
5	Lari 600 metermenitdetik
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,

.....

FORMULIR TKJI

Nama : Amad Syarif

No Absen : 12

Kelas : lima 5

Jenis kelamin : Laki - laki / Perempuan

Usia : 12 tahun Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	<u>7.57</u> detik	<u>3</u>	
2	Gantung siku tekuk	<u>49'45</u> detik	<u>4</u>	
3	Baring Duduk 30 detik	<u>18</u> kali	<u>4</u>	
4	Loncat Tegak - Tinggi raihan: <u>183</u> cm - Loncatan I: <u>210</u> cm - Loncatan II: <u>209</u> cm - Loncatan III: <u>209</u> cm	<u>27</u> cm	<u>2</u>	
5	Lari 600 meter	<u>2</u> menit <u>35.67</u> detik	<u>4</u>	
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		<u>17</u>	<u>Sedang</u>
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,

g

FORMULIR TKJI

Nama : Ahmad Syarif

No Absen : 12

Kelas : V

Jenis kelamin : Laki - laki / Perempuan

Usia : laki-laki Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	<u>6.92</u> detik	<u>4</u>	
2	Gantung siku tekuk	<u>50.67</u> detik	<u>4</u>	
3	Baring Duduk 30 detik	<u>30</u> kali	<u>5</u>	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan:	<u>183</u> cm		
	- Loncatan I:	<u>211</u> cm		
	- Loncatan II:	<u>206</u> cm		
	- Loncatan III:	<u>209</u> cm		
		<u>28</u> cm	<u>2</u>	
5	Lari 600 meter	<u>2</u> menit <u>18.79</u> detik	<u>5</u>	
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		<u>20</u>	Baik
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,



LAMPIRAN 10 - DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA









