

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakekat Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang bersifat interaktif dari berbagai komponen untuk mewujudkan tercapainya tujuan pembelajaran. Semua komponen tersebut saling berkaitan, saling mempengaruhi dan semuanya berfungsi dengan berorientasi pada tujuan (Suprayekti, 2003.1. 4)

Unsur-unsur belajar tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi oleh karena itu pemilihan dan penggunaan strategi pembelajaran tidak terlepas dari pertimbangan unsur-unsur lain di dalam sistem lingkungan belajar. Sementara itu dalam keseharian di sekolah-sekolah istilah pembelajaran atau proses pembelajaran sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar dimana didalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik serta sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik.

Pelaksanaan proses pembelajaran hendaknya berpegang pada apa yang tertuang pada rencana pembelajaran Namun kenyataannya meskipun sudah berpedoman pada rencana pembelajaran tetapi tujuan belum dapat tercapai optimal. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang harus perhatikan, antara lain:

a. Faktor Guru

Guru adalah pengelola pembelajaran yang memegang kendali utama keberhasilan tercapainya suatu tujuan oleh sebab itu guru harus memiliki ketrampilan, mengajar, mengelola tahapan pembelajaran, menggunakan metode yang tepat, menggunakan media pembelajaran dan mengalokasikan waktu. Kelima ketrampilan tersebut merupakan kompetensi guru yang dapat menampilkan yaitu kurikinerjanya secara profesional

b. Faktor Siswa

Siswa adalah subjek pembelajaran yang akan menerima materi pembelajaran dari gurunya. Yang harus diperhatikan adalah karakteristik dari siswa, di mana pada usia sekolah dasar senang dengan bermain. Dengan mengetahui karakteristik siswa maka guru bisa menggunakan metode pembelajaran yang tepat sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai seoptimal mungkin.

c. Faktor Kurikulum

Kurikulum merupakan pedoman bagi guru dan siswa dalam mengorganisasikan tujuan dan isi pembelajaran. Pada faktor ini perlu diperhatikan bagaimana merumuskan tujuan dan isi pembelajaran. Di dalam kurikulum 2006 yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada setiap mata pelajaran telah terdapat kompetensi, indikator pencapaian hasil belajar, dan materi pembelajaran. Kompetensi-kompetensi dan indikator merupakan tujuan pembelajaran dalam bentuk perubahan perilaku atau

hasil belajar yang harus di ukur dengan menggunakan alat penilaian yang tepat.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat terjadinya proses pembelajaran. Pada faktor ini ada dua hal yang harus di perhatikan yaitu lingkungan fisik dan non fisik yang dapat mendukung proses pembelajaran secara optimal. Lingkungan yang ada di sekitar siswa perlu di maksimalkan pengelolaannya agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien, artinya dapat di fungsikan sebagai sumber belajar. Sedangkan lingkungan non fisik di manfaatkan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan kondusif.

Dari faktor-faktor tersebut masing-masing memiliki peran yang berbeda-beda di dalam proses pembelajaran tetapi memiliki fungsi yang sama yaitu untuk mencapai keberhasilan tujuan pembelajaran.

## 2. Kekuatan

### a. Hakikat Kekuatan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 35) kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misal kemampuan otot lengan. Pendapat yang senada ( M. Sajoto , 1988 : 45) bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja sehari-hari secara efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain-lain.

Menurut Len Cravits (2001 : 6) kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilingi dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera fisik.

Menurut Rusli Lutan (2001: 6) kekuatan otot merupakan kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimum. Dengan kata lain kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh.

Menurut Soeharno (1993 : 39) kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban, menahan atau memindahkan benda dalam aktifitas olahraga. Di dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai pondamen dominan untuk mencapai prestasi prima. Kegunaan kekuatan otot disamping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik-teknik gerak, mencegah cedera dan memantapkan sikap percaya diri. Kekuatan dapat dibedakan menjadi tiga tipe, yaitu kekuatan otot maksimal, kekuatan daya ledak dan daya tahan otot. Kekuatan otot maksimal adalah kemampuan otot untuk kontraksi maksimal serta dapat melawan atau menahan dan memindahkan beban maksimal pula.

Eksplosif power atau kekuatan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan

kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh. Daya tahan otot / *power endurance* adalah kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melawan tahanan beban dengan intensitas tinggi.

#### **b. Faktor Penentu Kekuatan Otot**

Menurut Soeharno (1993 : 21) baik tidaknya kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor :

1. Besar kecilnya otot melintang atau potongan morphologis yang tergantung pada proses hipertropi otot.
2. Jumlah *fibril* otot yang turut bekerja dalam melawan beban, makin banyak *fibril* otot yang bekerja berarti kekuatan bertambah besar.
3. Tergantung dari besar kecilnya rangka tubuh, makin besar skelet maka besar keuatannya
4. Keadaan kimia otot (*Glikogen ATP*)
5. Kekuatan tonus otot saat istirahat, jika tonus makin rendah berarti kekuatan otot tersebut saat bekerja semakin besar.
6. Umur dan jenis kelamin.

### **3. Kelincahan**

#### **a. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan

dari kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi otot tersebut. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi implus saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlit tidak dapat mengubahnya (Baley, James A, 1986 : 198)

M. Sajoto (1988 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu mengubah arah dari posisi yang satu ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi. Gerak yang baik seperti kelincahannya cukup tinggi. Menurut Dangsina Moeloek dan Ardian Cokro (1984 : 8), kelincahan adalah : kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerak tubuh secara berulang-ulang seperti lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlit harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat, tepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan, pukulan atau tendangan dalam bela diri.

Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

**b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Menurut Dangsina Moeloek dan Ardian Cokro (1984 : 8 – 9)

adalah : Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

1) Tipe tubuh

Seperi telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan masa kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorf dan mesoektomorf lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai naturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik daripada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak timbul.

**c. Latihan Kelincahan**

Macam-macam bentuk latihan yang dapat dilaksanakan untuk mendukung kelincahan yaitu :

1) Lari bolak balik (*shuttle run*)

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik satu ke titik yang lain disesuaikan dengan kondisi siswa. Dalam gerakan ini yang perlu perlu diperhatikan adalah :

a) Jarak jangan terlalu jauh, misalnya 10 meter, kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali sudah menurun kemampuannya karena faktor kelelahan. Kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut tidak valid lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.

b) Jumlah lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan kelelahan. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa

yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1988 : 172)

2) Lari Zig-Zag

Hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988 : 172)

3) Lari rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlit adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut baik dengan secara melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1988 : 173).

#### **4. Bermain**

##### **a. Definisi Bermain**

Bermain sebagai sesuatu yang berhubungan erat dengan Spontanitas, Autentisitas dan aktualisasi dirinya secara asli menjadi manusia seutuh mungkin. Bermain mengandung aspek kegembiraan, kelegaan, penikmatan yang intensif, bebas darikekangan atau kedudukan, berproses emansipatorik dan itu hanya tercapai dalam alam dan suasana kemerdekaan (Johan Huizinga , 1938)

Menurut Yudha (2004 : 6) bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Menurut Badrul Taman (2009 : 1) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak Pra Sekolah, TK dan anak Usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat

meningkatkan kemampuan kognitif juga dapat menPendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif juga dapat membantu mengatasi perasaan bmbang dan tertekan. Dengan merancang pembelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangan.

Permainan merupakan suatu aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Permainan>).

### **b. Karakteristik Bermain**

Menurut Cartron dan Allen Tegano (1991:35) dalam bukunya *Early Curiculum, A Creative Play Model*, potensi kreatif anak dapat dilihat dari dua sisi, yaitu karakteristik kognitif dan kepribadian. Karakteristik kognitif yang mencerminkan kreatifitas tersebut meliputi

- 1) Fantasi yang biasanya dikembangkan anak saat bermain sosiodrama.
- 2) Berpikir divergen, yaitu dengan munculnya berbagai tanggapan pertanyaan dan tanggapan anak.
- 3) Rasa ingin tahu yang meliputi bertanya, menyelidiki, dan menguji coba sesuatu.
- 4) Berfikir metaforik, yaitu mampu menghasilkan atau mengolah sesuatu menjadi suatu yang baru.

Sedangkan karakteristik kepribadian yang mencerminkan kreatifitas meliputi :

- 1) Karakter kreatif, yaitu mudah menyesuaikan diri, daya tahan tinggi, keterlibatan yang tinggi dalam kegiatan dan tidak putus asa
- 2) Tidak terkait dengan kelaziman/konveksi yang berlaku, dimana anak berorientasi pada sesuatu yang asli, baru, dan luwes.
- 3) Berani mengambil resiko, yaitu kemampuan untuk menerima Tantangan dan mengambil resiko.
- 4) Motivasi tinggi, sebagai pendorong dan kontrol internal.

Berdasarkan dari pendapat diatas anak akan memiliki fantasi yang berakibat pada kreatifitas. Hal ini dapat dilihat anak kecil yang suka bicara sendiri pada dengan mainannya, suka menggiring bola sendiri, menembak bola ke gawang sendiri dan bersorak sendiri. Jika diperhatikan anak tersebut melakukan aktifitas yang sesungguhnya terjadi di lapangan bahkan berkreasi menciptakan permainan sendiri, meskipun tanpa teman. Dengan bermain anak memerankan dirinya sebagai apapun yang diinginkannya sesuai dengan kreatifitas yang mereka miliki.

## 5. Karakteristik Anak Kelas V

Masa usia sekolah dasar kelas V sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia sepuluh tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar kelas V adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Suyati (1992: 14–16) karakteristik anak umur 10-13 tahun atau kelas 5-6 adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Fisik
  - a. Otot tangan dan lengan lebih berkembang.
  - b. Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya.
  - c. Anak laki-laki senang pertandingan yang kasar dan keras.
  - d. Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan bereaksi.
  - e. Anak-anak umur ini gemar akan jenis olahraga pertandingan.
  - f. Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang agak sukar, artinya kegiatan yang memerlukan gerakan gabungan.
  - g. Keadaan jasmani terlihat kuat, kokoh dan sehat.
2. Karakteristik Sosial dan Emosional
  - a. Bersamaan dengan proses kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
  - b. Karena hasrat bergabung dan adanya perbedaan cara menimbulkan salah paham antara anak satu dan lainnya.
  - c. Anak usia ini mudah timbul takjub.
  - d. Anak-anak usia ini emosi biasa berontak.
  - e. Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan puji-pujian.
  - f. Anak-anak masa ini mempunyai pandangan kritis terhadap tindakan orang dewasa.
  - g. Rasa kebanggaan berkembang.
  - h. Setiap hal yang dikerjakan, menginginkan adanya penghargaan atau pengenalan.
  - i. Ingin pengenalan atau penghargaan dari kelompok.
  - j. Anak-anak masa ini mudah memperoleh teman. Lebih senang melakukan kegiatan dalam kelompok dari pada kegiatan yang bersifat perorangan (individual).
3. Karakteristik Mental
  - a. Anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan mempergunakan bola.
  - b. anak-anak lebih berminat dalam permainan-permainann berregu atau Berkelompok.
  - c. Anak-anak sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi tinggi.
  - d. Sementara anak masa ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu..
  - e. Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.
  - f. Anak-anak masa ini pada umumnya memperhatikan soal waktu, karena itu berusaha bekerja tepat pada waktunya.

Menurut Suyati (1992:14-16) selain karakteristik, yang perlu diperhatikan juga adalah kebutuhan peserta didik. Kebutuhan peserta didik tersebut adalah:

1. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Karakter ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pelajaran yang bermuatan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai.
2. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi dalam jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan.
3. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok. Dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
4. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan atau memperagakan secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif anak sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai seorang guru, perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi: perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosial mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan. Pada masa anak seusia kelas V SD pertumbuhan cenderung lambat. Walaupun pertumbuhan itu mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini mampu dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktik di lapangan telah banyak dilakukan. Salah satunya penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP N 2 Tanjungpandan Belitung” oleh Daryono (2009). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa VII C SMP N 2 Tanjungpandan Belitung yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus 1 rata-rata siswa 67,19 meningkat dari nilai rata-rata sebelumnya. Pada siklus 2 nilai rata-rata 71,25 meningkat dari siklus 1. Pada siklus 3 100% siswa dapat mencapai KKM.

Selain itu, penelitian yang lain mendukung penelitian ini dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Sundamanda Di SDN Rejowinangun Utara 6 Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2009” oleh Abdul Rohman (2009). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri

dari dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Rejowinangun Utara 6 yang berjumlah 31 siswa. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama rata-rata nilai siswa adalah 70,83 meningkat menjadi 74,93 pada siklus kedua. Pada siklus kedua 93,55% siswa dapat mencapai KKM yaitu 65 untuk nilai pendidikan jasmani kesehatan materi lompat jauh di SDN Rejowinangun Utara 6.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam Kurikulum 2006, yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, guru dituntut untuk mengembangkan proses pembelajaran secara optimal. Sehingga siswa mendapatkan pelayanan dari guru secara baik. Di dalam kurikulum 2006, guru tidak dapat dengan senaknya melaksanakan tugas mengajar yang menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran. Dalam proses belajar mengajar di kelas yang terjadi adalah interaksi antara guru dan siswa, dimana guru sangat memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Guru harus dapat menciptakan suasana kelas yang aktif dan dinamis sehingga pembelajaran dapat berjalan seoptimal mungkin. Hal ini bisa terjadi bila metode pembelajaran yang digunakan sesuai dan tepat dengan karakteristik siswa yang diajarnya.

Karakteristik siswa sekolah dasar yang pada umumnya suka bermain dan berkompetisi dengan temannya. Pengetahuan tentang karakteristik pada siswa yang diajarnya sangatlah penting untuk menentukan dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam pembelajaran. Berdasarkan dari karakteristik siswa kelas V yang senang bermain, maka tepatlah kiranya metode pembelajaran dengan bermain ini digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran.

Peningkatan proses pembelajaran akan berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran. Oleh karena itu peneliti akan mengembangkan proses pembelajaran melalui bermain pada siswa kelas V SDN Banaran 1 ini sebagai upaya meningkatkan proses pembelajaran kekuatan dan kelincahan. Dengan tersalirkannya hasrat gerak siswa melalui pembelajaran kekuatan dan kelincahan melalui bermain dapat meningkatkan kebugaran siswa.