

**TANGGAPAN SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2017/2018  
TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
DENGAN MATERI KEBUGARAN JASMANI  
MELALUI MEDIA KARTU DI SD NEGERI  
1 KARANGSARI KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Gizela Abel

NIM 14604221017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TANGGAPAN SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2017/2018 TERHADAP  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN MATERI  
KEBUGARAN JASMANI MELALUI MEDIA KARTU  
DI SD NEGERI 1 KARANGSARI KULON PROGO**

Disusun oleh:

Gizela Abel  
NIM 14604221017

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Prodi PGSD Penjas



Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP 19561107 198203 1 003

Yogyakarta, 12 April 2018  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP 9810125 200604 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/  
2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media  
Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri<sup>\*)</sup>. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 April 2018  
Yang menyatakan,



Gizela Abel  
NIM 14604221017

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TANGGAPAN SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2017/2018 TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN MATERI KEBUGARAN JASMANI MELALUI MEDIA KARTU DI SD NEGERI 1 KARANGSARI KULON PROGO

Disusun oleh:

Gizela Abel  
NIM 14604221017

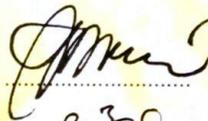
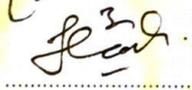
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 12 April 2018

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or Ketua Penguji		25/4 2018
Nurhadi Santoso, M.Pd Sekretaris Penguji		20/4 2018
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd Penguji Utama		18/4 2018

Yogyakarta,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001a

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak A. Agus Purwanta dan Ibu Dewi Handayani yang selalu memberikan dukungan moral, material, dan spritual.
2. Kedua saudaraku Ananda Satria Ade Putra dan Adelia Putri Oktavia Ramadhani yang selalu memberi semangat.
3. Keluarga besar trah FX. Djumino dan trah Rustamaji yang selalu memberi motivasi.

**TANGGAPAN SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2017/2018 TERHADAP  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN MATERI  
KEBUGARAN JASMANI MELALUI MEDIA KARTU  
DI SD NEGERI 1 KARANGSARI KULON PROGO**

Oleh:

Gizela Abel  
NIM 14604221017

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 24, siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo. Penelitian ini dari 20 butir soal yang valid dengan alternatif jawaban ya dan tidak. Instrumen yang digunakan yaitu validitas isi dimana penelitian sebelumnya menggunakan pendapat dari para ahli. Kemudian penelitian menggunakan teknik sekali ukur. Hasil dihitung dengan menggunakan kategori skala 5 dan dipersentasekan.

Hasil penelitian mengenai tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo berada pada kategori baik dengan persentase 70,8% atau 17 siswa sebagian dari siswa kelas V, kategori sangat baik dengan persentase 12,5% atau 3 siswa, kategori cukup baik dengan persentase 16,7% atau 4 siswa, kategori kurang baik dengan persentase 0% atau 0 siswa, dan kategori kurang sekali dengan persentase 0% atau 0 siswa.

Kunci : tanggapan siswa, proses pembelajaran, kebugaran jasmani melalui media.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/ 2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ahmad Rithaudin, M.Or, selaku Dosen Pembimbing TAS dan Validator yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ahmad Rithaudin, M.Or, Nurhadi Santoso, M.Pd, dan Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd dan Dr. Subagyo, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Progam Studi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Ristinah, S.Pd selaku Kepala SD N 1 Karang Sari yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SD N 1 Karang Sari yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman PGSD Penjas B 2014 yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 12 April 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Tanggapan .....	8
a. Defini Tanggapan .....	8
b. Proses Terbentuknya Tanggapan .....	9
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tanggapan .....	10
2. Pembelajaran Kebugaran Jasmani .....	12
3. Karakter Siswa Kelas V Sekolah Dasar.....	20
4. Media Kartu .....	23
B. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi Penelitian .....	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Uji Validitas Penelitian .....	34
G. Teknik Analisis data.....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
D. Saran-saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. KI dan KD kelas V .....	14
Tabel 2. Contoh Langkah-langkah Kegiatan Inti Pembelajaran Kebugaran Jasmani.....	19
Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian .....	30
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	33
Tabel 5. Skor Hasil Pengisian Angket .....	34
Tabel 6. Kategori Skala 5.....	35
Tabel 7. Pengkategorian Hasil Analisis Statistik DataTanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan MediaKartu .....	38
Tabel 8. Pengkategorian Faktor Internal.....	40
Tabel 9. Pengkategorian Faktor Eksternal .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Model sirkuit training I .....	18
Gambar 2. Model sirkuit training II .....	18
Gambar 3. Diagram Batang Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu Di SD N 1 Karangsari.....	39
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal.....	41
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Eksternal .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Permohonan Pendamping TA .....	52
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TA .....	53
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA.....	54
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen TA .....	55
Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen TA .....	56
Lampiran 6. Instrumen Penelitian TA.....	57
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian TA FIK UNY .....	61
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Kesbangbol .....	62
Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Dinas TA Terpadu .....	63
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian TA SD N 1 Karang Sari .....	64
Lampiran 11. Gambar dan Pedoman Penggunaan Kartu Karakter Kebugaran Jasmani .....	65
Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Penelitian .....	68
Lampiran 13. Hasil Penelitian TA .....	78
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian TA.....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman modern ini, aktivitas jasmani yang dilakukan seseorang cenderung berkurang dikarenakan kemajuan teknologi. Kesibukan dunia kerja juga dapat mengakibatkan kurangnya seseorang dalam memperhatikan kesehatannya, sehingga rentan terkena penyakit. Manfaat dari berolahraga secara rutin meningkatkan daya tahan tubuh, darah bekerja dengan lancar, sel-sel di dalam tubuh bekerja secara baik.

Sebagai upaya meningkatkan dan mencapai tujuan nasional, pendidikan di Indonesia saat ini menggunakan kurikulum 2013. Berdasarkan Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 diketahui bahwa cakupan materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2013 meliputi: permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, kebugaran jasmani, senam, ritmik, renang, pergaulan sehat dan narkoba. Penelitian ini terfokus pada salah satu dari materi pembelajaran yang ada di kurikulum yaitu mengenai pembelajaran kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini didesain dengan tujuan membentuk peserta didik bisa menjadi insan yang terdidik secara jasmaniah. Kesadaran peserta didik akan pentingnya pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis harusnya muncul sejak dini. Fakta yang berkembang bahwa anak-anak yang aktif secara fisik sejak usia dini akan mendapatkan latihan gerak yang

tepat, positif dan menyenangkan akan terus terlibat dan terus mengikuti aktivitas pada basis reguler di sepanjang hidupnya (Susanto, 2006: 83).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dimana mata pelajaran yang membekali siswanya dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga. Pendidikan jasmani dilakukan juga agar tubuh seseorang kebugaran jasmaninya akan meningkat secara optimal. Maka setelah tubuh seseorang mengalami peningkatan kemampuan seseorang tidak mengalami kelelahan dan mampu melakukan pekerjaan yang lainnya.

Kurikulum 2013 adalah kurikulum baru yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menekankan pada aspek afektif atau perubahan perilaku dan kompetensi yang ingin dicapai adalah kompetensi yang berimbang antara sikap, keterampilan, dan pengetahuan, disamping cara pembelajarannya yang holistik dan menyenangkan.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih siap dan bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama Praktik Lapangan Terbimbing di SD Negeri 1 Karang Sari Pengasih Kulon Progo pada tanggal 15 September sampai dengan 15 November tahun 2017 kurikulum yang digunakan yaitu KTSP

dan Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 diimplementasikan untuk kelas I, II, IV, V dan KTSP untuk kelas III dan VI di SD Negeri 1 Karang Sari. Pada umumnya materi pembelajaran PJOK di SD Negeri 1 Karang Sari sudah sesuai dengan kurikulum dan silabus yang ada. Salah satu permasalahannya adalah guru belum menggunakan secara detail metode pembelajaran yang disarankan kurikulum 2013. Kemudian dalam pembelajaran kurang digunakannya media dan sumber belajar. Fakta lainnya, siswa saat mengikuti pembelajaran penjas merasa bosan dimungkinkan guru tidak menjelaskan mengenai target latihan harus memasuki zona latihan sehingga siswa kurang tertarik terhadap aktivitas fisik dalam materi kebugaran jasmani, sehingga materi tidak tersampaikan secara maksimal.

Materi pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani di SD terangkum dalam kompetensi dasar yaitu “Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai badan ideal”. Aktivitas pembelajaran ini seringkali membuat siswa kurang menyukai aktivitas tersebut karena melakukan secara terpaksa saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan observasi di lapangan, diketahui pula bahwa saat pembelajaran dengan materi kekuatan siswa sulit dikondisikan karena kurang menikmati aktivitas kebugaran jasmani sehingga menimbulkan kegaduhan dan siswa sulit untuk diatur.

Pembelajaran yang ideal mestinya mencerminkan interaksi yang positif antara guru dan siswa. Kegiatan berlangsung melalui metode, media dan peralatan untuk menyampaikan informasi. Sehingga siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani

ialah proses mendidik agar anak dapat mencapai kreatifitas, inovasi dan terampil dalam melakukan aktivitas jasmani atau olahraga tanpa mengalami kelelahan.

Sadiman (1986:6) menyatakan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Jadi secara garis besar media adalah alat yang digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan informasi orang satu ke orang yang lainnya. Kartu merupakan media gambar yang digunakan sebagai kegiatan belajar mengajar. Media ini termasuk dalam media visual. Media kartu digunakan untuk diamati, dipahami kemudian di praktikkan oleh siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Masing-masing siswa di SD Negeri 1 Karang Sari Pengasih Kulon Progo belum pernah diberikan media menggunakan kartu sehingga media kartu perlu dijadikan sebagai salah satu media dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Tanggapan siswa akan dapat menjadi evaluasi untuk proses pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani untuk kedepannya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui secara ilmiah melalui penelitian yang berjudul “Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang masalah tersebut maka di identifikasikan sebagai berikut:

1. Siswa kelas V di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo kurang memahami pembelajaran kebugaran jasmani
2. Siswa kelas V di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo tidak melakukan gerak atau keterampilan dengan baik selama pembelajaran kebugaran jasmani.
3. Siswa kelas V di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo nampaknya merasa bosan untuk melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani.
4. Belum pernah digunakannya media kartu sebagai media dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SD Negeri 1 Karang Sari Pengasih Kulon Progo.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah di atas agar terarah pada sasaran permasalahan maka peneliti dapat membatasi permasalahan padatangapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Seberapa baik tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018

terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo?''.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis.

#### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber acuan bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang

#### 2. Secara Praktis

##### a. Siswa

Siswa diharapkan dapat memahami pentingnya pembelajaran kebugaran jasmani ini, sehingga siswa dapat melaksanakan aktifitas fisik yang diperlukan untuk meningkatkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu pendorong bagi siswa untuk lebih tekun dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

#### b. Pendidik

Sebagai subyek pembelajaran maka dengan hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan masukan kepada pendidik dalam kaitannya dengan proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu seperti penentuan metode pembelajaran, pengelolaan kelas, penggunaan sarana dan prasarana, serta penanggulangan masalah dalam pembelajaran.

#### c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat dijadikan masukan dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan-kebijakan terhadap proses pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan terutama di sekolah yang bersangkutan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Tanggapan**

###### **a. Definisi Tanggapan**

Saat manusia ingin mengetahui sesuatu, manusia dibekali dengan alat indera yaitu penglihatan, pendengaran, perasa, peraba dan penciuman. Dengan ini manusia akan memiliki kesan dan pendapat terhadap sesuatu tersebut. Hal awal yang dilakukan untuk mengetahui sesuatu yaitu lewat adanya pengamatan. Dengan adanya pengamatan maka kita dapat menggambarkan sesuatu yang telah diamati. Kemudian diingat dan di simpan dibawah alam bawah sadar kita. Selanjutnya akan dimunculkan kembali kapan dan dimana saja. Proses dalam membayangkan dan memunculkan kembali pengamatan disebut sebagai tanggapan.

Sujanto (1993:31) mengemukakan bahwa tanggapan dapat didefinisikan secara garis besar dan bersifat umum yaitu “gambaran pengamatan yang tinggal di dalam kesadaran kita sesudah kita mengamati”. Sedangkan Dakir (1993:53) mengatakan bahwa “tanggapan bisa diidentifikasi sebagai gambaran jiwa menyerupai benda yang diamati”.

Dari beberapa pernyataan di atas, dapat diambil simpulan bahwa tanggapan merupakan kegiatan mengamati suatu objek yang dilakukan secara sadar dan menghasilkan suatu kesan sehingga mampu dikembangkan di masa sekarang atau masa yang akan datang. Jadi jelaslah bahwa pengamatan merupakan modal dasar

dari tanggapan, sedangkan modal dari pengamatan adalah alat indera yang meliputi penglihatan.

#### b. Proses Terbentuknya Tanggapan

Tanggapan diawali dengan adanya obyek, sehingga muncul pengamatan di situasi dan kondisi. Tanggapan disebabkan oleh rangsangan dan tidak terjadi begitu saja. Dakir (1993:53) menyatakan bahwa “proses terjadinya suatu tanggapan melalui obyek- pengamatan- bayangan pengiring- bayangan jelas setelah adanya pengamatan- baru ada tanggapan”.

Proses terbentuknya tanggapan terjadi saat alat-alat indera menerima rangsangan, maka akan timbul suatu perhatian yang mendorong seseorang untuk melakukan pengamatan dan membentuk suatu sikap yaitu setuju atau tidak setuju, menerima atau menolak, senang atau tidak senang, dan ya atau tidak terhadap suatu permasalahan yang telah diamati. Dapat disimpulkan proses terbentuknya tanggapan yaitu: Obyek/peristiwa → munculnya perhatian → merangsang alat indera untuk melakukan pengamatan → selanjutnya terjadilah tanggapan → dari tanggapan tersebut timbulah sikap.

Dengan demikian proses terbentuknya suatu tanggapan dalam diri seseorang erat kaitannya dengan adanya rangsangan dari alat indera yang diproses oleh organ-organ tubuh lainnya sehingga muncul suatu perhatian, pengamatan dan pembentukan sikap.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tanggapan

Dalam menanggapi rangsangan, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memberikan tanggapan, diantaranya adalah perhatian. Sebuah tanggapan tidak akan terjadi begitu saja, bila tidak adanya perhatian.

Dakir (1993:54) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tanggapan meliputi :

#### 1) Faktor Internal

##### a) Alat indra sehat

Alat indra yang baik dan terlatih akan menyebabkan pengamatan menjadi lebih teliti dan jelas sehingga dapat mempengaruhi tanggapan seseorang. Alat indra adalah alat-alat tubuh yang berfungsi mengetahui keadaan luar. Alat indra manusia sering disebut panca indra karena terdiri dari lima indra yaitu indra penglihatan (mata), indra pendengar (telinga), indra pembau (hidung), indra pengecap (lidah) dan indra peraba (kulit).

##### b) Perhatian yang tertuju

Perhatian adalah keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada barang sesuatu baik yang ada di dalam maupun yang ada di luar individu. Perhatian yang tertuju akan menyebabkan bahwa rangsang yang lain tidak akan mendapat layanan sehingga dengan demikian pengamatan dapat tertuju pada objeknya.

## 2) Faktor eksternal

### a) Rangsang jelas

Rangsangan atau stimulus adalah istilah yang digunakan oleh psikologi untuk menjelaskan suatu hal yang merangsang terjadinya respon tertentu. Rangsangan merupakan informasi yang dapat diindra oleh panca indera. Sehingga rangsangan dapat mempengaruhi tanggapan seseorang.

### b) Waktu cukup

Waktu yang cukup akan menimbulkan kesan yang mendalam bagi seseorang sehingga kesan tersebut akan tersimpan didalam ingatannya. Siswa juga memerlukan waktu yang cukup dalam mengamati media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tanggapan yang muncul sebagai akibat adanya rangsangan yang diberikan kepada suatu individu yang dipengaruhi oleh faktor intern (faktor dari dalam) dan ekstern (faktor dari luar) sehingga memunculkan pendapat atau opini yang berbeda dalam menanggapi suatu obyek tertentu berupa sikap baik atau buruk, sikap setuju maupun tidak setuju. Berkaitan dengan pengertian tanggapan seperti yang sudah dikemukakan di atas, salah satu bentuk tanggapan seperti yang sudah dikemukakan diatas, salah satu bentuk tanggapan yang akan diselidiki dalam penelitian ini adalah tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

## 2. Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Pembelajaran hadir dalam kehidupan proses belajar dan mengajar antara guru dengan siswa. Pembelajaran umumnya merupakan perencanaan atau perancangan (desain) untuk siap dalam membelajarkan siswa agar mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Suherman yang dikutip dari Ade Rokhayati (2016:57) menjelaskan bahwa “proses pembelajaran merupakan interaksi pedagogis antara guru, siswa, materi, dan lingkungannya. Proses pembelajaran yang baik diperlukan proses belajar yang efektif dan efisien sehingga mencapai keberhasilan belajar”. Nopembri (2004:23) mengemukakan bahwa karakteristik ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sekolah dasar dibatasi dan sifatnya masih umum yaitu meliputi aspek-aspek sebagai berikut seperti yang tercantum dalam kurikulum tahun 2004 yaitu :

1. Permainan dan olahraga: Aktivitas permainan dan olahraga berisi tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu.
2. Aktivitas Pengembangan: Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, bentuk latihan yang dilakukan dalam aktivitas ini misalnya; pull-up, sit-up, back-up, push-up, squatjump dan lain-lain.
3. Uji diri/senam: Aktivitas uji diri berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti; senam lantai dan senam alat aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.
4. Aktivitas Ritmik: Aktivitas ritmik berisi tentang aktivitas yang berhubungan dengan masalah irama. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama.
5. Aktivitas Air (akuatik): Aktivitas air (akuatik) berisi tentang kegiatan di air, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta etika di kolam renang.
6. Pendidikan Luar Kelas (*outdoor Education*): Aktivitas Luar Sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya.

Saat ini Indonesia menggunakan kurikulum 2013. Permendikbud nomor 24 tahun 2016 memiliki ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah disempurnakan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Dalam penelitian ini berfokus pada salah satu dari materi kebugaran jasmani yaitu mengenai aktivitas pengembangan dan nilai yang terkandung didalamnya termasuk pembelajaran kebugaran jasmani. Berdasarkan Permendikbud nomor 24 tahun 2016 pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan kurikulum 2013 dimana terdapat kompetensi inti dan kompetensi dasar. Berikut KI dan KD pada pembelajaran kebugaran jasmani untuk kelas 5:

Tabel 1. KI dan KD kelas V

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di se kolah dan tempat bermain.	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.
Kompetensi Dasar	Kompetensi Dasar
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan kegiatan yang bersifat mendadak (Wiarso, 2015: 55). Adapun menurut Suharjana (2013: 118) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”. Sementara itu Sudiana (2014: 391) menyatakan bahwa “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dengan cukup energi, sehingga

tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak tiperkirakan”.

Kebugaran jasmani merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas jasmani tanpa mengalami kelelahan yang berlebih sehingga dapat melakukan aktifitas yang lainnya.

Dalam kebugaran jasmani ada tiga komponen yang dibagi tiga kelompok di antaranya adalah (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; (2) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: keseimbangan (*stability*), daya ledak, kecepatan (*speed*), koordinasi, dan kecepatan reaksi; (3) kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan tidak menderita sakit (Paiman, 2009: 273).

Dasar gerak dalam latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan ada 3. Sementara itu Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja yang dikutip dari Irza Aji (2017: 17) menjelaskan bahwa 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran jasmani yakni:

- a. Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobic, bersepeda, berenang dan lain-lain.
- b. Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dambel, barbel, bola medicine dan lain-lain, yang

model latihannya seperti: weight training, kalestenik (push-up, back-up, sit-up dan lain-lain).

- c. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelentukan otot.

Wiarso (2015: 58) menjelaskan komponen-komponen kebugaran jasmani, diantaranya adalah:

1. Komposisi tubuh adalah presentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat diukur dengan, Skinfold alipers, IMT (Indeks Massa Tubuh).
2. Kelenturan/ Fleksibilitas adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
4. Kekuatan Otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
5. Daya tahan jantung paru berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal (VO<sub>2</sub> maks) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.
6. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin.
7. Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu tertentu.

Wiarso (2015: 58) menjelaskan tentang kriteria kebugaran jasmani yang terdiri dari 2 komponen, diantaranya adalah:

1. Komponen Kesehatan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani ialah daya tahan kardiovaskuler, Daya tahan dan kekuatan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas.
2. Komponen keterampilan yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani adalah kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, bentuk tubuh dan ketebalan otot.

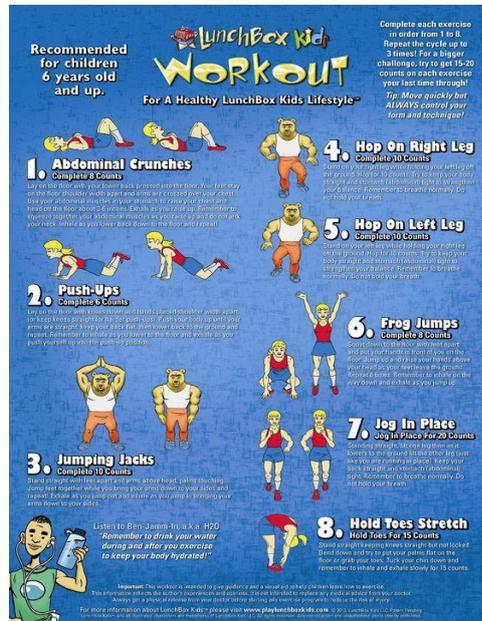
Berdasarkan Wiarto (2015: 59) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, diantaranya adalah:

1. Umur, kebugaran jasmani anak-anak meningkat maksimal pada umur 25-30 terjadi penurunan sebesar 0, 8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan tersebut dapat berkurang.
2. Jenis Kelamin, pada pubertas laki-laki kebugaran jasmaninya jauh lebih besar dari perempuan.
3. Genetik, berpengaruh pada kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas haemoglobin/sel darah dan serat otot.
4. Makanan, daya tahan seseorang akan tinggi apabila mengonsumsi karbohidrat. Protein tinggi akan menghasilkan otot yang besar.
5. Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

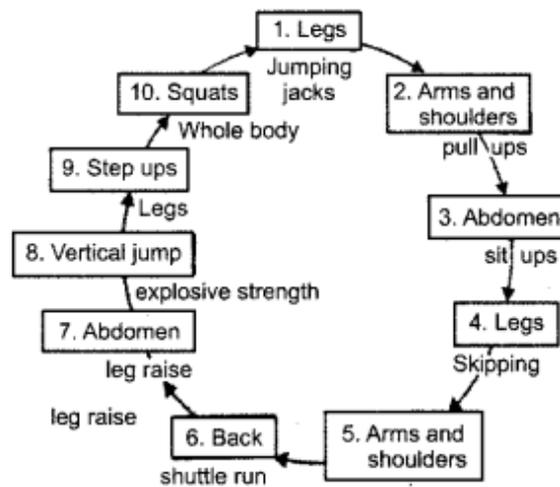
Wiarto (2015: 59) “kebugaran jasmani memiliki manfaat, diantaranya adalah: Latihan fisik sebagai bentuk untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang”. Semakin tinggi derajat jasmani seseorang maka semakin tinggi kerja fisiknya. Kebugaran jasmani mencegah terserang penyakit jantung, stroke, hipertensi dan osteoporosis. Pengaruh aktivitas kebugaran jasmani pada kolesterol yaitu sebagai pengendali HDL dan LDL. Dapat menyeimbangkan berat badan manusia, karena aktivitas olahraga dapat menyebarkan asupan kalori dengan pembentukan otot yang teratur sehingga dapat membuat tubuh proporsional.

Dalam PJOK sangat penting dalam melaksanakan dan mengembangkan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani karena di dalam kurikulum sekolah dasar sudah ada. Pendidik akan mengetahui seberapa tingkat kebugaran peserta didiknya melalui beberapa materi yang disajikan berkaitan dengan aktivitas-

aktivitas yang dapat dipilih untuk melaksanakan dan mengembangkan kebugaran jasmani bagi siswa SD diantara sebagai berikut:



Gambar 1. Model sirkuit training I untuk anak-anak  
Sumber: [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com) (2013)



Gambar 2. Model sirkuit training II untuk anak-anak  
Sumber: <http://ask.learnbse.in> (2016)

Model materi untuk pembelajaran kebugaran jasmani kelas V dengan media kartu secara garis besar:

### 1) Bagian Pemanasan atau Bagian Pendahuluan

Bagian pemanasan ialah untuk menyesuaikan kerja otot dalam menghadapi kerja yang lebih berat dan menghindari kecelakaan atau bahaya dan untuk memenuhi keinginan/hasrat bergerak anak-anak serta untuk membawa kesuatu pelajaran kebugaran jasmani. Dengan jalan memberi latihan-latihan yang tidak melelahkan, misalnya dengan jenis-jenis permainan anak-anak atau permainan kecil. Setelah diberi pemanasan siswa membentuk beberapa kelompok untuk siswa diberi kartu.

### 2) Bagian Inti atau Pokok

Maksud bagian inti atau pokok ini dapat diberikan dengan macam-macam kegiatan untuk mencapai tujuan khusus pembelajaran kebugaran jasmani.

Tabel 2. Contoh langkah-langkah kegiatan inti pembelajaran kebugaran jasmani.

Kegiatan 5 M	Uraian
a. Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa diminta memperhatikan kartu bergambar tentang aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>- Mencari informasi mengenai komponen apa saja yang terdapat didalam aktivitas kebugaran jasmani.</li> </ul>
b. Menanya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru menanyakan kepada siswa mengenai komponen apa saja yang terdapat dalam aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>- Siswa diminta berdiskusi dan menyampaikan pendapat tentang pemahaman mereka.</li> </ul>
c. Mempraktikkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukanketerampilan-</li> </ul>

	keterampilan yang bersangkutan dengan aktivitas kebugaran jasmani.
d. Mengasosiasi	- Siswa mengetahui hubungan komponen kebugaran jasmani dengan kesehatan tubuh.
e. Mengkomunikasikan	4. Siswa diminta mencatat hasil latihan mereka dalam lembar catatan yang telah disediakan. 5. Siswa menceritakan kembali tentang rangkaian pembelajaran secara singkat.

### 3) Bagian Penenangan atau Penutup

Penenangan atau penutup adalah untuk menenangkan dan menyiapkan jasmani dan rohani anak-anak dalam mengikuti pelajaran berikutnya di dalam kelas. Suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali pada keadaan biasa (normal).

### 3. Karakter Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Sekolah dasar merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal. Seperti namanya, lembaga ini memberikan sesuatu pengetahuan yang sangat dasar bagi anak. Sejak lahir seseorang berkembang sebagai makhluk sosial dan juga sebagai satu individu yang mempunyai keinginan dan perhatian tinggi. Setelah lahir anak menunjukkan satu kecenderungan menjadi makhluk sosial. Ia mempunyai kemampuan untuk bereaksi terhadap berbagai macam rangsang (Arma & Agus, 1994: 182).

Pendidikan sebagai media untuk membelajarkan anak dalam usaha mencapai perkembangan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidik

memang harus mempersiapkan anak didik untuk masa yang akan datang, satu masa yang mencirikan perubahan secara langsung cukup cepat melalui pendidikan dan teknologi dan akan berdampak terhadap pembentukan manusia seutuhnya dan terhadap kehidupan manusia (Arma & Agus, 1994: 04).

Berdasarkan tinjauan buku Joanne & Keith, salah satu pentingnya “bermain” bagi anak karena bermain merupakan fundamental bagi kehidupan yang berkontribusi pada perkembangan anak secara menyeluruh. Bermain merupakan sarana penting bagi anak untuk menjajaki, mengekspresikan berbagai macam aspek kehidupan. Panduan lain yang ditawarkan penulis yaitu pentingnya memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Keadaan ini terkait dengan keberadaan anatomis tubuh anak yang masih rawan. Panduan lainnya ialah memandang kebugaran sebagai gambaran keseluruhan artinya bahwa kebugaran merupakan salah satu bagian kesehatan dan kesejahteraan yang juga meliputi: nutrisi, “bermain”, kesehatan rohani, tidur yang berkualitas, relaksasi, dan kesehatan emosional (Susanto, 2006: 83).

Siswa kelas V merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Mereka tidak bisa tinggal diam, selalu bergerak, dan menanggapi setiap rangsangan dari sekelilingnya dengan gerakan. Mereka selalu ingin mencoba sesuatu yang dilihatnya. Usia rata-rata anak siswa kelas atas adalah berkisar antara 10 sampai dengan 12 tahun. Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Anak-anak usia ini memiliki karakteristik senang bermain, senang

bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran sehingga pembelajaran tersebut dapat berlangsung dengan menarik dan tidak membosankan bagi anak-anak. Jika pembelajaran yang dilakukan dapat menyenangkan bagi anak maka anak dapat dengan mudah menyerap materi yang disampaikan oleh guru.

Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 36), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai ketrampilan fisik yang diperlukan dalam permainan.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 42-43), siswa usia 11-12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Pertumbuhan lengan dan tungkai makin bertambah.
- b. Ada kesadaran mengenai perubahan badannya.
- c. Anak laki- laki lebih menguasai permainan kasar.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- f. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- g. Waktu reaksi makin baik.

- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki- laki dan perempuan.

#### 4. Media Kartu

Menurut Arief S. Sadiman yang dikutip oleh Ahmad & Saryono (2015: 6) menyatakan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, minat, serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Sementara itu menurut Dina Indiana (2011: 3) media berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan dengan penerima pesan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media yang dapat berupa suatu bahan dan atau alat.

Pengertian media pembelajaran menurut John D. Latuheru (1988: 14) adalah semua alat (bantu) atau benda yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar, dengan maksud menyampaikan pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (dalam hal ini anak didik atau warga belajar). Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran alat bantu untuk menyampaikan pesan dari sumber kepada peneriman untuk mencapai suatu tujuan dan isi pembelajaran, sehingga meningkatkan kualitas dan kompetensi pembelajaran. Selain itu media dalam pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada anak didik yang

bertujuan agar dapat merangsang pikiran, perasaan, minat, dan perhatian anak didik mengikuti kegiatan pembelajaran.

Indiana (2011: 68), media kartu (*Flashcard*) adalah media pembelajaran dalam bentuk kartu bergambar yang ukurannya seukuran *postcard* atau sekitar 25 x 30 cm. Media kartu ditampilkan dalam gambaran tangan atau foto, atau gambar atau foto yang sudah ada dan ditempelkan pada lembaran kartu-kartu. Media kartu disajikan sebagai rangkaian pesan untuk menyampaikan suatu pembelajaran. Indiana (2011: 69), menyatakan kelebihan dari media kartu (*flashcard*) adalah sebagai berikut:

1. Mudah dibawa ke mana-mana karena ukurannya yang seukuran *postcard*.
2. Praktis dalam membuat dan menggunakan, sehingga kapanpun anak didik bisa belajar dengan baik menggunakan media ini.
3. Gampang diingat karena kartu ini bergambar yang sangat menarik perhatian, atau berisi huruf atau angka yang simpel dan menarik, sehingga merangsang otak untuk lebih lama mengingat pesan yang ada di dalam kartu tersebut.
4. Media ini juga sangat mengengankan digunakan sebagai media pembelajaran, bahkan bisa digunakan dalam bentuk permainan.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Khairunnisak (2015: 74) juga mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Jika dilihat dari sisi fisik, media kartu memiliki beberapa kelebihan, diantaranya:

- a. Mudah dibawa (praktis)
- b. Mudah dalam penyajian
- c. Mudah dibuat
- d. Mudah disimpan, karena ukurannya yang tidak memerlukan tempat yang besar

- e. Cocok digunakan untuk kelompok besar dan kecil
- f. Dapat melibatkan semua siswa dalam penyajiannya

Selain kelebihan-kelebihan dari segi fisik diatas, media kartu juga mempunyai kelebihan-kelebihan lain,yaitu:

- a. Dapat disajikan sebagai permainan yang menyenangkan
- b. Meningkatkan interaksi antara siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan membaca siswa
- c. Merangsang kemampuan berpikir siswa
- d. Meningkatkan motivasi belajar siswa

Di samping sejumlah kelebihan seperti yang dijelaskan di atas, media kartu juga memiliki beberapa kekurangan, antara lain:

- a. Mudah rusak
- b. Bentuknya relatif tidak menarik
- c. Hanya berbentuk visual saja, tidak ada audionya
- d. Cepat membosankan jika metode pengajaran kurang menarik

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan yaitu proses melihat kembali dan meneliti lagi berbagai macam informasi yang bertujuan untuk meningkatkan, memodifikasi atau mengembangkan sebuah penelitian yang sudah ada. Dalam hal ini penelitian yang relevan adalah:

1. Candra Widyastuti (2017) dengan judul “Tanggapan Siswa Kelas VII Terhadap Penggunaan Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP N 2 Pleret”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuitanggapan siswa kelas VII terhadap penggunaan media

pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 2 Pleret. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan populasi sejumlah 224 siswa yang diambil sampel 15% dari total populasi yaitu 35 siswa. Uji coba penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Banguntapan dengan jumlah responden sebanyak 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang terbagi kedalam 5 kategori. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggapan siswa kelas VII terhadap penggunaan media pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 2 Pleret adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (8,57%) masuk kategori sangat tinggi, 8 siswa (22,85%) kategori tinggi, 12 siswa (34,28%) kategori sedang, 10 siswa (28,57%) kategori rendah dan 2 siswa (5,71%) masuk dalam kategori sangat rendah.

2. Ahmad Rithaudin dan Saryono (2015) dengan judul “Pengembangan Media Kartu Karakter Kebugaran Jasmani Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SD di Kota Yogyakarta”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan semakin menurunnya tingkat kebugaran jasmani para siswa SD di lingkungan Kota Yogyakarta. Serta semakin perlunya pendidikan karakter untuk diberikan pada jenjang pendidikan dasar. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media kartu karakter kebugaran jasmani sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan pada siswa SD di Kota Yogyakarta. Desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan yang mengacu pada pendapat yang disampaikan oleh Borg & Gall (1983). Objek pengembangan dalam penelitian ini adalah media pembelajaran yaitu media kartu. Kartu yang dikembangkan akan memuat dua hal yaitu gambar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan narasi nilai karakter yang diharapkan berkembang. Subjek pengembangan dalam penelitian ini adalah siswa SD di Kota Yogyakarta. Instrumen penelitian adalah lembar penilaian yang diberikan kepada ahli materi, ahli media, guru dan siswa. Hasil penelitian adalah satu set kartu karakter kebugaran jasmani yang terdiri atas 16 gambar yang dibungkus dalam satu kotak. Berdasar hasil penilaian para ahli dan uji keterbacaan dari guru dan siswa maka dapat disimpulkan bahwa kartu karakter kebugaran jasmani dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media dalam pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani di sekolah dasar sekaligus pembelajaran pendidikan karakter.

### **C. Kerangka Berfikir**

Tanggapan merupakan tindakan pengamatan yang menghasilkan kesan dan tertinggal di dalam ingatan kita. Tanggapan memberikan kesan berupa baik atau buruk, menerima atau menolak sehingga dapat mempengaruhi perkembangan masa sekarang maupun masa yang akan datang. Jadi pengamatan merupakan modal utama untuk menghasilkan suatu tanggapan.

Pembelajaran merupakan kegiatan saling interaksi antara guru dengan murid dalam penyampaian materi untuk mencapai suatu tujuan, sedangkan kebugaran jasmani adalah kegiatan yang dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami

kelelahan, sehingga dapat melakukan aktivitas yang lain. Jadi pembelajaran kebugaran jasmani merupakan salah satu materi mata pelajaran penjaorkes dan terdapat di dalam kurikulum yang meliputi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani seperti kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan.

Setiap siswa di SD Negeri 1 Karang Sari mempunyai tanggapan yang berbeda-beda terhadap pembelajaran kebugaran jasmani ada yang baik ada juga yang buruk. Media pembelajaran yang digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani. Media kartu alat yang digunakan sebagai proses penyampaian pembelajaran. Dengan mengetahui tanggapan siswa akan dapat menjadi evaluasi untuk proses pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani yang baik untuk kedepannya. Hal itu menjadi perhatian untuk mengetahui secara ilmiah melalui penelitian mengenai “Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Arikunto (2014: 03) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. “Penelitian deskriptif merupakan penelitian paling sederhana, dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang lain, karena peneliti tidak melakukan apa-apa terhadap objek atau wilayah yang diteliti.” (Arikunto, 2014: 03).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Skor yang diperoleh dari penyebaran angket kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

#### **B. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Sedangkan Arikunto (2014: 173) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa

kelas V SD Negeri 1 Karang Sari yang berjumlah 24 siswa yang berada dalam satu kelas.

Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	% (Persen)
1.	Putra	17	70,8%
2.	Putri	7	29,2%
Jumlah		24	100%

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2010: 60) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo. Secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai tanggapan adalah tindakan pengamatan yang menghasilkan kesan, pembelajaran kebugaran jasmani proses mendidik agar anak dapat mencapai inovasi dan terampil tanpa mengalami kelelahan. Media kartu adalah media yang digunakan sebagai alat dalam kegiatan belajar mengajar, yang dilihat dari faktor internal yaitu alat indera sehat dan perhatian yang tertuju, faktor eksternal yaitu rangsangan jelas dan waktu cukup yang diukur dalam bentuk angket.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik (Sugiyono, 2010: 148). Sementara itu Arikunto (2014: 135) menyatakan bahwa instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti di dalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau koesioner tertutup sehingga responden cukup memilih jawaban yang ada. Angket berisi pernyataan-pernyataan mengenai tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di SD N 1 Karang Sari.

Hadi (1991: 07) mengemukakan bahwa terdapat tiga langkah yang harus disusun dalam menyusun instrument, yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir pertanyaan.

- a. Mendefinisikan Konstruk yaitu mendefinisikan konstruk berarti variabel yang diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah tanggapan siswa kelas v terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di SD N 1 Karang Sari. Tanggapan yang dimaksud disini adalah kesan siswa kelas V SD N 1 Karang Sari terhadap proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di sekolah.
- b. Menyidik Faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam objek dari tanggapan yaitu proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu yang terkait dengan hal yang ada di dalamnya. Sesuai dari pemaparan pada kajian teori, proses pembelajaran ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Indikator dari faktor

internal ialah alat indera sehat. Faktor internal faktor alat indera sehat antara lain melihat dan mendengar. Sedangkan faktor perhatian yang dituju dapat berupa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dan juga ketertarikan siswa. Indikator dari faktor eksternal ialah rangsangan jelas dan waktu cukup.

- c. Menyusun butir pertanyaan atau pernyataan, butir-butir harus mengacu pada isi faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini. Dari faktor-faktor yang telah diuraikan diatas, kemudian dijabarkan menjadi beberapa sub faktor, kemudian dari sub faktor dijabarkan kembali menjadi indikator-indikator yang sesuai pada tiap faktor. Berikut hasil *expert jugment* yang telah divaliditas oleh Ahmad Rithaudin:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal
Tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu	Internal	a. Alat indera sehat	1, 2, 18*
		b. Perhatian yang dituju	3, 4, 5*, 6*, 7*, 14, 15*, 16*, 17
	Eksternal	a. Rangsangan jelas	8, 9, 10, 19, 20
		b. Waktu Cukup	11*, 12*, 13

Penskoran yang digunakan adalah ada skala guttman tradisional yang mempunyai dua alternatif jawaban yang tegas dengan pilihan ganda yaitu ya atau tidak, salah atau benar, sesuai atau tidak. Pembobotan skor dari jawaban sebagai berikut:

Tabel 5. Skor Hasil Pengisian Angket

No.	Pertanyaan/ Pernyataan	Skor
1.	Ya	1
2.	Tidak	0

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan datanya dengan menggunakan metode survei dengan teknik kuesioner atau angket sejumlah siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari. Pelaksanaannya yaitu dengan mengedarkan kuesioner berupa tes pada responden untuk memperoleh identitas responden, karakteristik responden dan tanggapan responden terhadap pembelajaran kebugaran jasmani.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Setelah mendapatkan surat ijin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah kemudian berkoordinasi dengan sekolah tentang maksud penelitian.
2. Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru PJOK di SD Negeri 1 Karang Sari untuk menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani kepada responden.
3. Tahapan dalam penyampaian yaitu guru menyiapkan dan memberikan arahan kepada siswa. Peneliti kemudian memulai pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu.
4. Peneliti mendampingi siswa dalam mengisi angket. Angket diberikan kepada seluruh siswa kelas V, kemudian siswa memilih jawaban yang sudah disediakan.

5. Angket yang digunakan merupakan angket tertutup, responden tinggal memilih alternatif jawaban ya dan tidak.

#### **F. Uji Validitas Penelitian**

Uji validitas merupakan ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2010: 363). Suatu instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur dan mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Penelitian ini menggunakan instrumen berdasarkan program yang telah direncanakan, cukup dengan validitas isi (*content validity*) (Sugiyono, 2010: 176).

Validitas isi menunjukkan kemampuan instrumen penelitian dalam mengungkap atau mewakili semua isi yang hendak diukur. Pengujian validitas isi instrumen pada penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*expert judgement*). Peneliti meminta bantuan kepada dosen ahli, serta dosen pembimbing skripsi untuk menelaah apakah materi instrumen telah sesuai dengan konsep yang akan diukur (Nugraha, 2013: 58). Pengujian validitas isi instrumen dengan cara *expert judgement* adalah melalui kisi-kisi terutama kesesuaian dengan tujuan penelitian dan butir-butir pertanyaan. Setelah dilakukan *expert judgement*, maka dilakukan uji coba instrumen bukan pada sampel penelitian. Sedangkan untuk validitas dari instrumen angket menggunakan teknik uji validitas *empirical validity dan one shoot technique*, dimana angket yang digunakan diujikan kepada sampel yang bukan sampel penelitian kemudian menghasilkan skor-skor yang diperoleh untuk mengetahui validnya suatu penelitian dan pengukuran dilakukan dengan sekali ukur.

Berdasarkan penelitian Ahmad Rithaudin (2015), para ahli menyampaikan hasil penilaian terhadap instrumen penelitian tersebut. Hasil dari ahli pemateri I mendapatkan skor 70,6% dari ahli pemateri II mendapatkan skor yang lebih tinggi yaitu 85,9% dan ahli pemateri ke III (media) mendapatkan 61,3% sehingga dikatakan baik oleh para ahli dan ada juga yang perlu perbaiki.

### G. Teknik Analisis data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu metode statistik deskriptif yang di dalamnya akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan tabel biasa maupun distribusi frekuensi: grafik garis maupun batang; diagram lingkaran; penjelasan kelompok melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2010: 209). Data yang telah telah diperoleh merupakan data kasar dari tiap-tiap butir. Selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara memasukkan ke dalam kategori yang telah ditentukan. Pada pengelompokan data, akan ditemukan terlebih dahulu kategori faktor tanggapan berdasarkan acuan klasifikasi kategori yaitu:

Tabel 6. Kategori Skala 5

<b>KATEGORI</b>	<b>SKOR</b>
Sangat Baik	$X \geq M.i + 1.8 SD.i$
Baik	$Mean.i + 0.6 SD.i \leq X < M.i + 1.6 SD.i$
Cukup Baik	$Mean.i - 0.6 SD.i \leq X < M.i + 0.6 SD.i$
Kurang Baik	$Mean.i - 1.8 SD.i \leq X < M.i - 0.6 SD.i$
Kurang Sekali	$X \leq M.i - 1.8 SD.i$

Keterangan :

X : Skor nilai rata-rata

Mi : Mean Ideal {Rumus  $Mi = \frac{1}{2}(\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah})$ }

SD.i : Standar Deviasi Ideal {Rumus  $SD.i = \frac{1}{6}(\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah})$ }

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu metode statistik deskriptif dengan hasil data presentase. Data yang telah diperoleh merupakan data kasar dari tiap-tiap butir. Selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara memasukkan ke dalam perhitungan yang menggunakan bantuan. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentasemasing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus Anas Sudijono (2012: 43) dalam sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang diperoleh oleh peneliti. Dari hasil penelitian mengenai tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memiliki kartu karakter kebugaran jasmani, dimana kartu yang sudah digunakan di penelitian sebelumnya. Setelah penelitian dilakukan kemudian siswa diminta mengisi angket. Angket yang digunakan diisi oleh responden sebanyak 24 siswa bagian dari populasi. Selanjutnya responden mengisi angket sebanyak 20 butir pernyataan dengan dua alternatif jawaban yaitu ya dan tidak. Tanggapan siswa dijabarkan dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari dua faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdapat dua indikator yaitu alat indera sehat dan perhatian yang tertuju. Sedangkan faktor eksternal terdapat dua indikator yaitu rangsangan jelas dan waktu cukup.

Selanjutnya, setelah responden mengisi angket kemudian dilakukan penghitungan skor dari masing-masing faktor dengan menggunakan program *SPSS 21*. Dari hasil penelitian yang diperoleh, tanggapan siswa terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu dapat dikategorikan menjadi lima kategori, kategori yaitu kategori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan diperoleh hasil sebagai berikut:

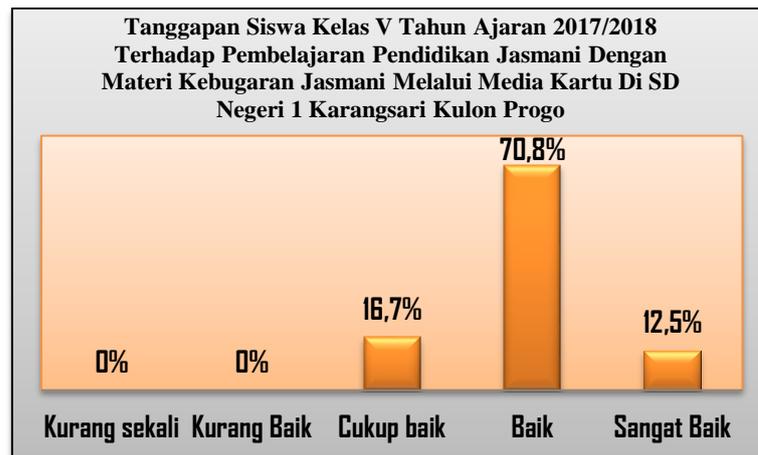
Hasil analisis statistik data penelitian memperoleh nilai valid sebanyak 24. Mean memperoleh data rill sebesar 12,67 dan standar deviasi sebesar 1,810. Nilai maksimum sebesar 17 dan nilai minimum sebesar 9. Sedangkan dari data ideal diketahui skor minimal 0 dan maksimal 20, mean sebesar 10 dan standar deviasi sebesar 3,3. Kemudian hasil data statistik penelitian secara ideal dimasukkan kedalam rumus pengkategorian yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo sebagai berikut:

Tabel 7. Pengkategorian Hasil Analisis Statistik Data Keseluruhan

Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X \geq 16$	3	12,5	Sangat baik
$12 \leq X < 15$	17	70,8	Baik
$9 \leq X < 11$	4	16,7	Cukup baik
$4 \leq X < 8$	0	0	Kurang baik
$X \leq 3$	0	0	Kurang sekali
Jumlah	24	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo, secara rinci terdapat 3 siswa (12,5%) dalam kategori sangat baik, 17 siswa (70,8%) dalam kategori baik, 4 siswa (16,7%) dalam kategori cukup baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran

jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo berkategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, berikut gambar diagram batang yang diperoleh :



Gambar 3. Diagram Batang Tanggapan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/2018 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo

Selanjutnya, hasil penelitian secara lebih rinci akan dideskripsikan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo. Faktor-faktornya meliputi faktor internal dan eksternal. Berdasarkan masing-masing faktor yang mendasarinya adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Dalam instrumen penelitian ini terdapat dua indikator yaitu alat indera sehat dan perhatian yang dituju. Masing-masing indikator dijabarkan melalui beberapa butir pernyataan. Indikator alat indera sehat terdiri dari 3 butir pernyataan, sedangkan indikator perhatian yang dituju terdiri dari 9 butir pernyataan. Keduanya dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

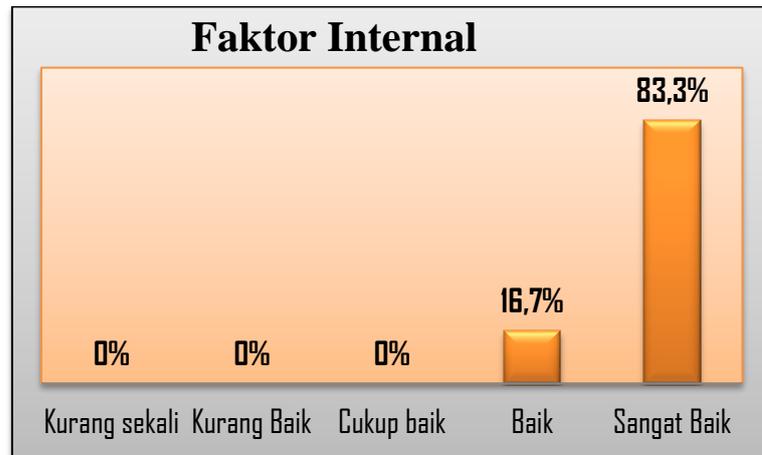
Berdasarkan hasil dari penelitian dengan faktor internal nilai valid sebesar 24. Mean sebesar 10,75 dan standar deviasi sebesar 1,595. Sedangkan data ideal yang diperoleh faktor internal mean sebesar 6 dan standar deviasi sebesar 2. Data pada penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 15 dan nilai minimum sebesar 8. Sehingga setelah diketahui dan dimasukkan ke dalam rumus, maka menghasilkan lima kategori. Berikut tabel pengkategorian data:

Tabel 8. Pengkategorian Faktor Internal

Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X \geq 10$	20	83,3	Sangat baik
$8 \leq X < 9$	4	16,7	Baik
$5 \leq X < 7$	0	0	Cukup baik
$3 \leq X < 4$	0	0	Kurang baik
$X \leq 2$	0	0	Kurang sekali
Jumlah	24	100	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di SD N 1 Karang Sari berdasarkan faktor internal, secara rinci terdapat 20 siswa (83,3%) dalam kategori sangat baik, 4 siswa (16,7%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori cukup baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik, sehingga dapat disimpulkan tanggapan siswa kelas V terhadap proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di SD N 1 Karang Sari berdasarkan faktor internal berkategori sangat baik.

Dari keterangan di atas tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu di SD N 1 Karang Sari berdasarkan faktor internal dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal

#### b. Faktor Eksternal

Dalam instrumen penelitian ini terdapat dua indikator yaitu rangsangan jelas dan waktu cukup. Masing-masing indikator dijabarkan melalui beberapa butir pernyataan. Indikator rangsangan jelas terdiri dari 5 butir pernyataan, sedangkan indikator waktu cukup terdiri dari 3 butir pernyataan. Keduanya dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Memperoleh hasil data statistik sebagai berikut:

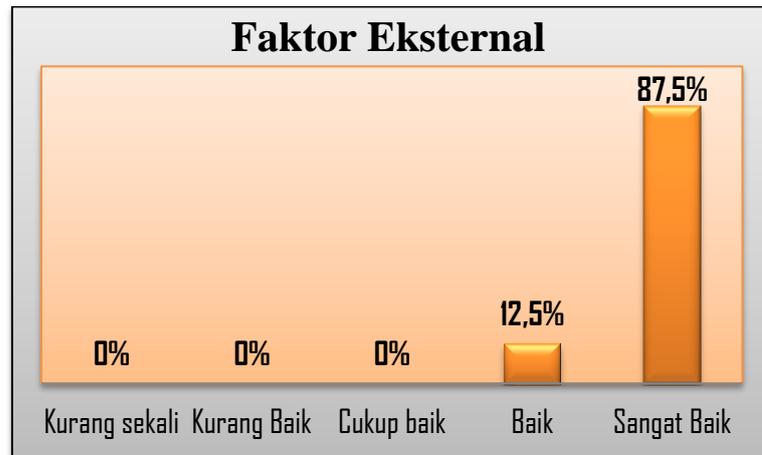
Berdasarkan hasil dari penelitian dengan faktor eksternal nilai valid sebesar 24. Mean sebesar 8,71 dan standar deviasi sebesar 1,429. Sedangkan data eksternal secara mean ideal sebesar 4 dan standar deviasi sebesar 6,34. Data pada penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 11 dan nilai minimum sebesar 6. Sehingga setelah diketahui dan dimasukkan ke dalam rumus, maka menghasilkan lima kategori. Berikut tabel pengkategorian data:

Tabel 9. Pengkategorian Faktor Eksternal

Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X \geq 7$	21	87,5	Sangat baik
$5 \leq X < 6$	3	12,5	Baik
$3 \leq X < 4$	0	0	Cukup baik
$1 \leq X < 2$	0	0	Kurang baik
$X \leq 0$	0	0	Kurang sekali
Jumlah	24	100	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo berdasarkan faktor internal, secara rinci terdapat 21 siswa (87,5%) dalam kategori sangat baik, 3 siswa (12,5%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori cukup baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik, sehingga dapat disimpulkan tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo berdasarkan faktor internal berkategori sangat baik.

Dari keterangan di atas tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo berdasarkan faktor eksternal dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Eksternal

## B. Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhantanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karangsari Kulon Progo, penghitungan terbanyak pada kategori baik sebesar 70,8%. Ditandai dengan banyaknya siswa sejumlah 17 anak, setengah dari siswa yang ada di kelas V. Sehingga dapat disimpulkan tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karangsari Kulon Progo termasuk ke dalam kategori baik. Sedangkan untuk kategori sangat baik persentasenya sebesar 12,5% yang ditandai dengan banyaknya siswa sejumlah 3 anak. Kategori cukup baik dengan jumlah presentase sebesar 16,7% ditandai dengan banyaknya siswa sejumlah 4 anak. Kategori dengan presentase sebesar 0% termasuk ke dalam kategori kurang baik yang ditandai dengan banyaknya siswa sejumlah 0 anak. Dan yang terakhir kategori kurang sekali sebesar 0% yang ditandai dengan banyaknya siswa sejumlah 0 anak.

Berdasarkan hasil di lapangan siswa kelas V merasa tertarik dan antusias dalam melaksanakan pembelajaran karena adanya media kartu yang digunakan. Akan tetapi, siswa tetap dianjurkan untuk lebih meningkatkan perhatiannya dan lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani, sekolah lebih mendukung adanya kegiatan pembelajaran secara maksimal. Dengan menyediakan segala sarana prasana yang dibutuhkan agar siswa bisa mengikuti pembelajaran dengan lebih baik dan nyaman.

Pada faktor internal memperoleh hasil tertinggi 83,3% dengan kategori sangat baik. Siswa terlihat sangat baik dalam berkonsentrasi dan fokus terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu dan materi pembelajaran yang diberikan. Akan tetapi harus lebih ditingkatkan dan adanya evaluasi dengan guru lebih memotivasi siswa, seluruh siswa mampu memperhatikan materi pembelajaran secara seksama. Guru lebih inovasi dalam menyampaikan pembelajaran misalnya dengan media yang menarik atau model pembelajarannya yang lebih baru.

Pada faktor eksternal memiliki hasil yang lebih tinggi dari faktor internal. Faktor eksternal memperoleh hasil tertinggi 87,5% dengan kategori sangat baik. Dengan hasil yang diperoleh tersebut maka dapat diketahui bahwa siswa kelas V di SD Negeri 1 Karang Sari sudah merasakan keefektifan dalam mengikuti pembelajaran dengan media kartu, hal ini berarti sudah memberikan pengaruh faktor eksternal dengan penggunaan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu. Hasil tersebut tentunya masih perlu ditingkatkan agar nantinya siswa lebih dapat memahami materi yang diberikan.

Sehingga hasil secara keseluruhan pada penelitian tentang tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo adalah kategori baik dengan hasil presentase sebanyak 70,8%. Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan mendapatkan kategori baik sudah maksimal akan tetapi masih perlu ditingkatkan kembali pada setiap faktor-faktornya. Sehingga tingkat ketertarikan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pembelajaran kebugaran jasmani akan lebih meningkat secara menyeluruh. Selain itu, tujuan dari materi pembelajaran juga akan lebih tercapai. Media kartu kedepannya dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran dan sebagai sarana komunikasi antara guru dengan siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo adalah sebagai berikut; kategori sangat baik dengan jumlah sebanyak 3 siswa (12,5%), baik dengan jumlah sebanyak 17 siswa (70,8%), cukup baik dengan jumlah 4 siswa (16,7%), kurang baik dengan jumlah 0 siswa (0%) dan kurang sekali dengan jumlah 0 siswa (0%). Sedangkan rata-rata tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo termasuk dalam kategori baik yaitu dengan jumlah 17 siswa atau 70,8%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani supaya dalam melaksanakan pembelajaran lebih optimal dan menyampaikan semua materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam materi kebugaran jasmani, baik dari faktor internal atau eksternal.

2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat meningkatkan intensitas penggunaan media pembelajaran sebagai salah satu sarana pendukung saat pembelajaran sehingga siswa tujuan pembelajaran juga akan tercapai secara keseluruhan selain itu dapat menumbuhkan rasa keingintahuan siswa terhadap media dan materi yang diberikan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Peneliti kurang bisa mengontrol keseriusan responden saat mengikuti pembelajaran sehingga ada beberapa responden yang mengikuti pembelajaran dengan bercanda dan tidak serius.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket (kuesioner) sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Siswa juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu.
3. Faktor yang digunakan untuk mengungkap tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018 terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karangsari Kulon Progosangat terbatas dan kurang, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas mengungkap tanggapan siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018

terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui media kartu di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo secara menyeluruh.

4. Guru belum memberi pembelajaran pengambilan denyut nadi ke siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo, guna mengetahui zona latihan.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi sekolah, sebaiknya meningkatkan kualitas maupun kuantitas sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan kegiatan pembelajaran khususnya kebugaran jasmani.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan untuk meningkatkan pengadaan dan penggunaan pembelajaran dengan media serta fasilitas, sarana dan prasarana pendidikan jasmani terutama media pembelajaran kebugaran jasmani, guru juga lebih berinovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran kebugaran jasmani agar dalam mengajar siswa lebih tertarik.
3. Bagi siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo diharapkan agar dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya dalam materi kebugaran jasmani lebih memahami tujuan dan manfaat yang didapat dalam pembelajaran jasmani dan lebih menikmati pembelajaran kebugaran jasmani.

## Daftar Pustaka

- Abdullah,A dan Manadji,A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjend Dikti Depdikbud.
- Arikunto,S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Rineka cipta.
- Dakir. (1993). *Dasar-dasar psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Jaya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai*. Yogyakarta: Andi Offset
- Indiana, D. (2011). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Yogyakarta: Diva Press.
- Khairunnisak. (2015). *Penggunaan Media Kartu Sebagai Strategi dalam Pembelajaran Membaca Permulaan : Studi Khusus di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Rukoh, Banda Aceh*. *Jurnal Percerahan Volume 09 Nomer 2*. Hlm. 74
- Latuheru,D.J. (1988). *Media Pembelajaran*. Jakarta: DEBDIKBUD.
- Meerena. (2016). *Define circuit taining*. Diunduh pada tanggal 15 Februari 2018. <http://ask.learnbse.in>
- Nopembri, S. (2004). *Pembelajaran Terpadu Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia volume 1 nomer 1*. Hlm 23.
- Nugraha,A.S. (2013). *Penguasaan Komputer Pedagogik Mahasiswa Calon Guru Dalam Pelaksanaan PPL*. Diunduh pada tanggal 20 Februari 2018. [www.perpustakaan.upi.edu](http://www.perpustakaan.upi.edu).
- Paiman. (2009). *Olahraga dan Kebugaran Jasmani (physical fitness) pada Anak Usia*. *Cakrawala Pendidikan, November 2009, Th. XXVIII, No. 3*. Hlm. 273.
- Permendikbud Nomer 24. (2016). *Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Diunduh pada tanggal 08 Januari 2018. <https://drive.google.com/file/d/0BxQ13q4Vor5hNnF1cGw0aGJNNVE/view>.
- Ramadhana,A.I. (2017). *Tanggapan Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Di Kurikulum 2013 Kelas X SMK N 1 Depok Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rithaudin, A & Saryono. (2015). *Pengembangan Media Kartu Karakter Kebugaran Jasmani Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SD di Kota Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 1 Nomor 1*. Hlm 57.
- Sadiman, A.S. (1986). *Media pendidikan: pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudiana,K.I. (2014). *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. Diunduh pada tanggal 24 januari 2018. <file:///C:/Users/GizelaAbel/Downloads/10507-11888-1-SM.pdf>.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Frafimbdo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfa betha.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 2 tahun 2013)*. Hlm. 118.
- Sujanto, A. (1993). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Susanto, E. (2006). Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 5, Nomor 1)*. Hlm 82.
- Vista, L. (2013). *Lunch Box Kids*. Diunduh pada tanggal 15 Februari 2018. [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com).
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyastuti, C. (2017). *Tanggapan Siswa Kelas VII Terhadap Penggunaan Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri 2 Pleret*. Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Pendamping TA

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

---

Nomor : 79/PGSD Penjas/XII/2017  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

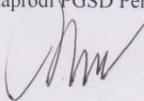
Kepada Yth : **Ahmad Rithaudin, M.Or**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Judul Skripsi : Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu Di SD Negeri 1 Karangjati Kulonprogo

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Desember 2017  
Kaprodik PGSD Penjas.

  
Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TA

TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Rizela Abel  
NIM : 14604221017  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Jurusan : FIK  
Pembimbing : AHMAD RITHAUDIN, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	8/1/18	Revisi Bab I	
2	17/1/18	Revisi Bab I - III	
3	29/1/18	Bab I - II	
4	8/2/18	Revisi Bab I - II - III	
5	12/2/18	Revisi Bab III	
6	22/2/18	Revisi Bab III & Instrumen.	
7	28/2/18	Pengantar -	
8	21/3/18	Revisi Bab IV	
9	27/3/18	Revisi Bab I - V	

Mengetahui  
Kaprosdi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

### Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

#### Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Ahmad Rithaudin, M.Or.

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Gizela Abel

NIM : 14604221017

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TA : Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran  
Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu Di SD N  
1 Karangsari Kulon Progo.

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

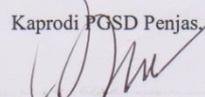
Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,  
Pemohon,



Gizela Abel  
NIM 14604221017

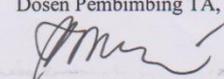
Kaprodi PGSD Penjas,



Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 003

Mengetahui,

Dosen Pembimbing TA,



Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 19810125 200604 1 001

#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen TA

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP : 19810125 200604 1 001  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TA : Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran  
Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu Di SD N 1  
Karangsari Kulon Progo.

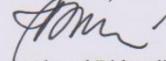
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,  
Validator,



Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 19810125 200604 1 001

Catatan:

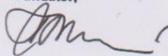
Beri tanda ✓

Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen TA

**Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA**

Nama Mahasiswa : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Judul TA : Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Media Kartu.

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1		-Sederhanakan jumlah soal. -Sederhanakan kata 2 agar lain misal dipahami siswa.
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta, 27/2/18.  
Validator,  
  
Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP. 19810125 200604 1 001

Lampiran 6. Instrumen Penelitian TA

INSTRUMEN PENELITIAN

Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Media Kartu di SD N 1 Karang Sari

A. Identitas responden

Nama : .....

Kelas : .....

No. presensi : .....

B. Petunjuk menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan Anda pada kolom di samping pernyataan.

C. Keterangan

Ya : apabila anda menganggap pernyataan merupakan hal yang benar

Tidak : apabila anda menganggap pernyataan merupakan hal yang salah

D. Butir-butir pernyataan.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya mendengarkan dengan baik saat guru menerangkan mengenai tujuan pembelajaran kebugaran jasmani.		
2.	Saya senang jika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.		
3.	Saya lebih konsentrasi jika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.		
4.	Saya berminat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani karena menggunakan media kartu yang menarik.		
5.	Saya tidak tertarik saat guru menjelaskan dengan media kartu karena gambar kurang menarik.		
6.	Saya tidak semangat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani meskipun menggunakan media kartu.		
7.	Pembelajaran dengan media kartu membuat saya bingung dengan materi diajarkan.		
8.	Penggunaan media kartu saat pembelajaran kebugaran jasmani membuat saya mempunyai		

	ide-ide baru.		
9.	Saya menjadi lebih aktif bertanya tentang materi kebugaran jasmani setelah melihat media kartu.		
10.	Pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu membuat materi mudah diingat.		
11.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk memahami materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu.		
12.	Guru jarang menggunakan media kartu saat pembelajaran kebugaran jasmani.		
13.	Nilai pembelajaran kebugaran jasmani saya meningkat setelah pembelajaran menggunakan media kartu.		
14.	Pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu sangat menyenangkan untuk diikuti.		
15.	Saya malas mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu karena penjelasan guru terlalu lama.		
16.	Pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu sangat membosankan karena waktu untuk mengamati kartu terlalu lama.		
17.	Saya tertarik dengan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu, karena pembelajarannya dalam bentuk permainan.		
18.	Saya bosan dengan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu karena tidak boleh melihat kartu dari kelompok lain.		
19.	Saya lebih semangat mengikuti pelajaran ketika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.		
20.	Pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan media kartu dapat memupuk sikap saling menghargai dan tidak membedakan teman.		

INSTRUMEN PENELITIAN

Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Media Kartu di SD N 1 Karangsari

A. Identitas responden

Nama : Zainal  
 Kelas : V  
 No. presensi : 1

B. Petunjuk menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan Anda pada kolom di samping pernyataan.

C. Keterangan

Ya : apabila anda menganggap pernyataan merupakan hal yang benar

Tidak : apabila anda menganggap pernyataan merupakan hal yang salah

D. Butir-butir pernyataan.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya mendengarkan dengan baik saat guru menerangkan mengenai tujuan pembelajaran kebugaran jasmani.	√	
2.	Saya senang jika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.		√
3.	Saya lebih konsentrasi jika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.	√	
4.	Saya berminat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani karena menggunakan media kartu yang menarik.	√	
5.	Saya tidak tertarik saat guru menjelaskan dengan media kartu karena gambar kurang menarik.		√
6.	Saya tidak semangat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani meskipun menggunakan media kartu.		√
7.	Pembelajaran dengan media kartu membuat saya bingung dengan materi diajarkan.		√
8.	Penggunaan media kartu saat pembelajaran kebugaran jasmani membuat saya mempunyai ide-ide baru.	√	
9.	Saya menjadi lebih aktif bertanya tentang materi kebugaran jasmani setelah melihat media kartu.	√	
10.	Pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu membuat materi mudah diingat.	√	
11.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk memahami materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu.		√
12.	Guru jarang menggunakan media kartu saat pembelajaran kebugaran jasmani.	√	
13.	Nilai pembelajaran kebugaran jasmani saya		

	meningkat setelah pembelajaran menggunakan media kartu.	✓	
14.	Pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu sangat menyenangkan untuk diikuti.	✓	
15.	Saya malas mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu karena penjelasan guru terlalu lama.		✓
16.	Pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu sangat membosankan karena waktu untuk mengamati kartu terlalu lama.		✓
17.	Saya tertarik dengan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu, karena pembelajarannya dalam bentuk permainan.	✓	
18.	Saya bosan dengan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu karena tidak boleh melihat kartu dari kelompok lain.		✓
19.	Saya lebih semangat mengikuti pelajaran ketika pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media kartu.	✓	
20.	Pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan media kartu dapat memupuk sikap saling menghargai dan tidak membeda-bedakan teman.	✓	

## Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian TA FIK UNY

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.123/UN.34.16/PP/2018. 28 Februari 2018.  
Lamp. : 1Eks  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**  
**Daerah Istimewa Yogyakarta.**  
**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP : 198101252006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Februari s/d Maret 2018.  
Tempat/Objek : SD Negeri 1 Karang Sari Kulonprogo.  
Judul Skripsi : Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu di SD N 1 Karang Sari Kulon Progo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

  
Prof. Dr. H. S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala SD N 1 Karang Sari
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 8. Surat Permohonan Izin TA Kesbangbol

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

---

Yogyakarta, 7 Maret 2018

Kepada Yth. :

Bupati Kulon Progo  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Kulon Progo  
di Wates

Nomor : 074/2733/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 02.123/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 28 Februari 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"TANGGAPAN SISWA KELAS V TERHADAP PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MEDIA KARTU DI SD NEGERI 1 KARANGSARI KULON PROGO"** kepada:

Nama : GIZELA ABEL  
NIM : 14604221017  
No.HP/Identitas : 085801577760/3308104705970002  
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/POR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo  
Waktu Penelitian : 7 Maret 2018 s.d 31 Maret 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

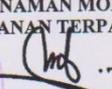
Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

  
KAPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
*Agung Supriyono*  
AGUNG SUPRIYONO, SH  
NIP. 19601026199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :  
1. Gubernur DIY (sebagai laporan)  
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;  
3. Yang bersangkutan.

## Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Dinas TA Terpadu

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO</b> <b>DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU</b> Unit 1: Jl. Perwakilan , Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611 Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611 Website: dpmt.kulonprogokab.go.id Email : dpmt@kulonprogokab.go.id
<b>SURAT KETERANGAN / IZIN</b> Nomor : 070.2 /00243/III/2018	
Memperhatikan :	Surat dari Dirjen Penelitian Nomor : 074/2733/Kesbangpol /2018, Tertanggal 7 Maret 2018, Perihal Izin Penelitian
Mengingat :	<ol style="list-style-type: none"><li>Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;</li><li>Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;</li><li>Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 14 Tahun 2016 tentang Pembentukan Dan Susunan Pearngkat Daerah;</li><li>Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 121 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu..</li></ol>
Diizinkan kepada NIM / NIP PT/Instansi Keperluan Judul/Tema	: <b>GIZELA ABEL</b> : 14604221017 : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : Izin penelitian : TANGGAPAN SISWA KELAS V TERHADAP PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MEDIA KARTU DI SD NEGERI 1 KARANGSARI KULON PROGO
Lokasi	: SD NEGERI KARANGSARI KULON PROGO
Waktu	: 07 Maret 2018 s/d 31 Maret 2018
	<ol style="list-style-type: none"><li>Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.</li><li>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.</li><li>Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.</li><li>Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.</li><li>Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti</li><li>Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.</li><li>Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.</li></ol>
	Ditetapkan di : <b>Wates</b> Pada Tanggal : <b>09 Maret 2018</b>
	<b>KEPALA</b> <b>DINAS PENANAMAN MODAL</b> <b>DAN PELAYANAN TERPADU</b>  <b>AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si</b> Pembina Utama Muda; IV/c NIP.19680805 199603 1 005
Tembusan kepada Yth. :	<ol style="list-style-type: none"><li>Bupati Kulon Progo (sebagai Laporan)</li><li>Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olah Raga Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala SD Negeri 1 Karang Sari, Pengasih Kulon Progo</li><li>Yang Bersangkutan</li><li>Arsip</li></ol>

Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian TA SD N 1 Karang Sari



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH  
SD NEGERI 1 KARANGSARI

Jl. Tentara Pelajar 09, Kopat, Karang Sari 55652

SURAT KETERANGAN  
NOMOR :

Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari, UPTD PAUD dan DIKDAS  
Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, menerangkan bahwa :

Nama : Gizela Abel  
NIM : 14604221017  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Media Kartu Di SD Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2018. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

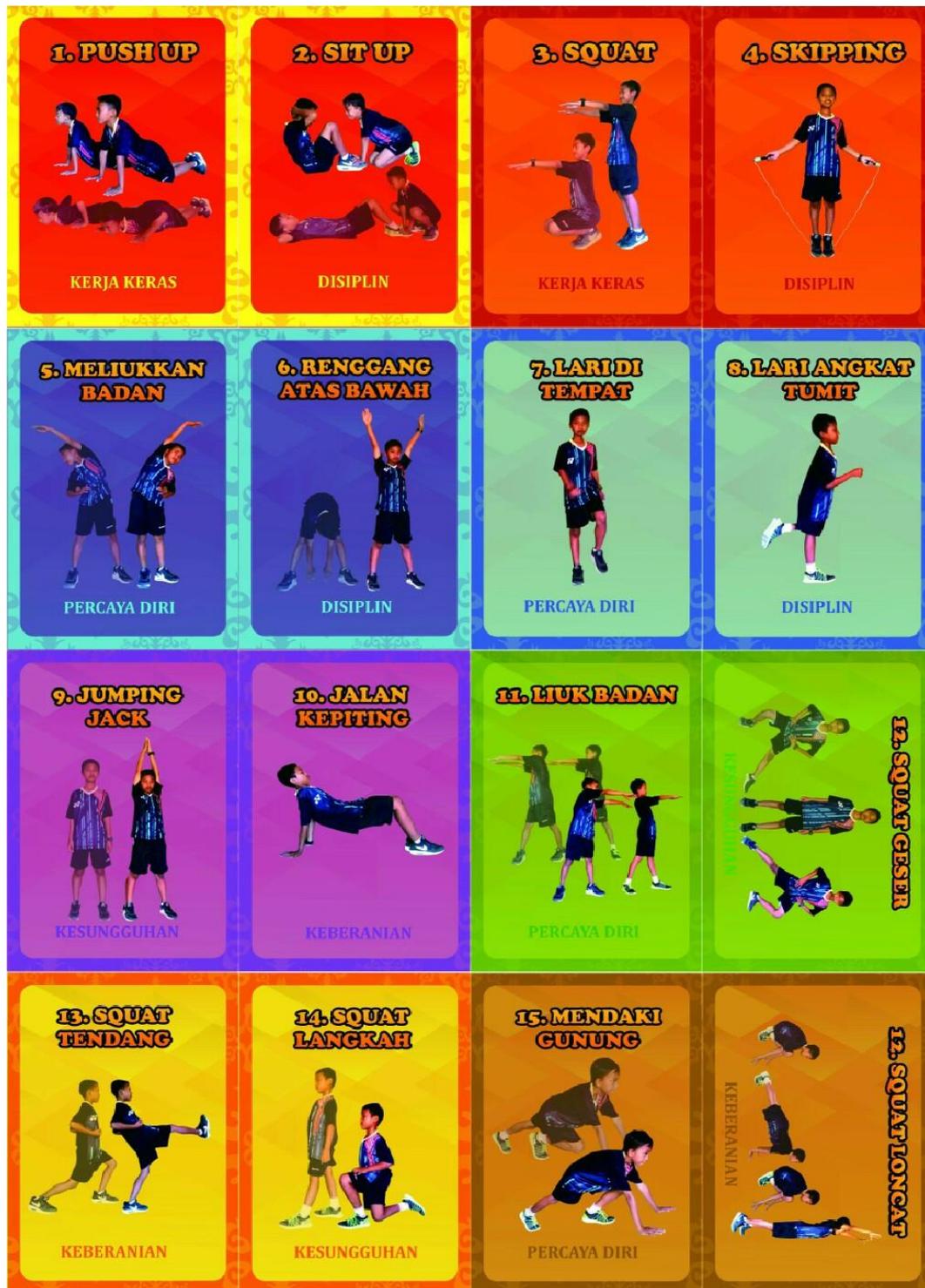
Pengasih, 09 Maret 2018  
Kepala Sekolah  
  
Ristinah S.Pd  
NIP. 197111171991032003

Lampiran 11. Gambar Dan Pedoman Kartu Karakter Kebugaran Jasmani

A. Wadah Kartu



B. Desain Kartu



### C. Pedoman Penggunaan Kartu Karakter Kebugaran Jasmani:

1. Kartu ini terdiri atas 16 gerakan.
2. Kartu disusun sebagai media pembelajaran kebugaran jasmani.
3. Dalam kartu terdapat foto gerakan latihan kebugaran jasmani.
4. Terdapat nomer urut serta dua narasi di atas dan di bawah kartu.
5. Di atas kartu menunjukkan nama gerakan dan di bawah kartu menunjukkan nilai karakter.
6. Nomer urut bisa dijadikan sebagai pedoman untuk urutan pembelajaran.
7. Kartu dapat dijadikan sebagai media permainan.
8. Dapat divariasikan dengan mengkombinasikan nomor gasal dan genap untuk sirkuit (8 pos).
9. Bisa juga dengan membagi menjadi beberapa pos dengan beberapa gerakan.
10. Lakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan dan pendinginan setelahnya.
11. Jangan lupa berdoa.

Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Penelitian

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Karang Sari  
Kelas/Semester : V / 2 (Dua)  
Tema : Organ gerak hewan dan manusia (Tema 1)  
Sub Tema : Manusia dan Lingkungan (Sub Tema 2)  
Pembelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Materi : Pendidikan Jasmani  
Alokasi Waktu : 140 menit

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

1. Menerima dan menjalankan 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 dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR**

**Muatan: PJOK**

No	Kompetensi	Indikator
----	------------	-----------

<b>1.1</b>	Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Melakukan pemanasan sebelum memulai pelajaran inti.
<b>2.2</b>	Menunjukkan perilaku santun kepada teman dan guru selama pembelajaran penjas.	2.2.1 Mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dengan baik, dan sesuai arahan dari guru.
<b>3.5</b>	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Mengamati pembelajaran kartu bergambar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani gerakan komponen-komponen kebugaran jasmani secara seksama dan berdiskusi dengan teman.
<b>4.5</b>	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Mempraktikkan gerakan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani gerakan yang terdapat di dalam komponen-komponen kebugaran jasmani.

### C. TUJUAN

3.5.1.1 Siswa memahi tentang fungsi dan pentingnya proses pemanasan sebelum memulai pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

3.5.1.2 Siswa mampu menyebutkan gerakan komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani, sebanyak media kartu yang pernah dibacanya.

4.5.1.1 Siswa mampu mempraktikkan gerakan komponen-komponen kebugaran jasmani yang sudah dibacanya dan didiskusikan dengan teman.

4.5.1.2 Siswa mampu menjelaskan cara melakukan gerakan komponen-komponen dalam aktivitas kebugaran jasmani.

#### D. MATERI

1. Aktivitas Kebugaran Jasmani : “Sirkuit Training”.

#### E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, eksperimen, mengasosiasi/mengolah informasi, dan mengkomunikasikan).

Model pembelajaran : *Cooperative Learning* (berkelompok)

Metode : Demontrasi, tanya jawab dan diskusi.

#### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Dekripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf, memberikan salam dan mengajak berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li><li>2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.</li><li>3. Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li></ol> 	<b>15 menit</b>

4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan memberikan permainan serta pemanasan kalistenik

**Pemanasan kalistenik:**

- Kepala didorong menghadap ke atas, bawah, kiri, dan kanan.



- Tangan diulur ke samping dengan tangan lain menahan. Tangan ditekuk kebelakang kepala.
- Tangan Tarik keatas, ke samping kanan, kiri, kemudian kaki rapat dan tangan menyentuh lantai.



- Kedua kaki disilangkan, tangan didorong ke bawah.

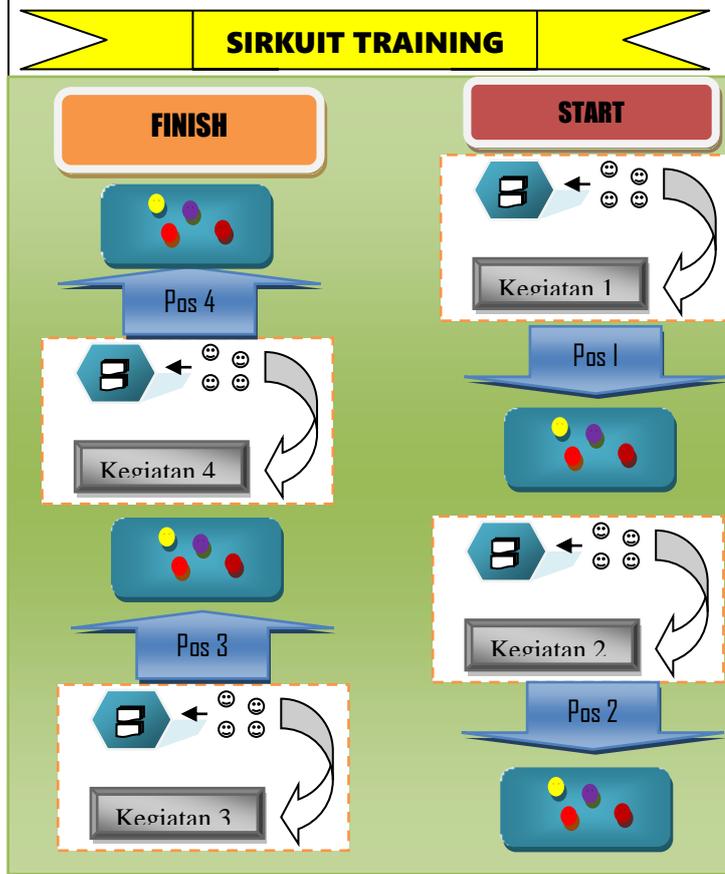


- Kaki diangkat keatas, kedepan, belakang, dan dilanjut kaki satunya, dst.

	 <p>Peregangan dinamis: Kedua tangan didepan kemudian lurus kesamping. Tangan kanan diatas, tangan kiri dibawah (samping) ayunkan. Tangan membentuk huruf “S”. Kedua tangan diulur ke bawah dan ke atas, dst</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Setelah siswa melakukan pemanasan kemudian siswa diminta membentuk beberapa kelompok.</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</li> <li>7. Guru memperkenalkan pembelajaran kebugaran jasmani dengan media kartu.</li> </ol>	
<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagikan kartu untuk pembelajaran kebugaran jasmani. (lampiran 11 halaman 67)</li> <li>2. Siswa diminta mengamati media kartu secara berkelompok.</li> <li>3. Siswa mencari informasi mengenai komponen apa saja yang terdapat di dalam pembelajaran kebugaran jasmani.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mempertanyakan (apa, mengapa, dan</li> </ol>	<p><b>115 menit</b></p>

	<p>bagaimana) konsep komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</p> <p>2. Siswa diminta berdiskusi dan menyampaikan pendapat tentang pemahaman mengenai komponen kebugaran jasmani.</p> <p><b>c. Mempraktikkan</b></p> <p>1. Siswa mencoba melakukan keterampilan-keterampilan yang bersangkutan dengan aktivitas kebugaran jasmani seperti petunjuk pada media kartu.</p> <p>2. Nama permainan “sirkuit training”.</p> <p>3. Cara bermain: siswa membentuk 4 kelompok yang beranggotakan 7-8, kemudian terdapat 4 pos, di setiap pos sudah terdapat 3-4 kartu, setelah ada bunyi peluit, siswa diminta memilih salah satu kartu kemudian melakukan gerakan secara bersama-sama sebanyak 5 kali gerakan, kemudian menuju pos berikutnya dengan berlari.</p> <p>4. Permainan kedua: di setiap kelompok setelah mendengar bunyi peluit, salah satu anak yang memegang kartu kemudian melemparkan kartu ke atas, kartu kemudian terjatuh dan muncul gambar kemudian siswa melakukan gerakan sebanyak 5 kali.</p> <p>5. Permainan ketiga: masing-masing anak diberi kartu kemudian saling berpasangan, kemudian siswa saling tos, bagi kartu yang terjatuh dan terbuka (bergambar) maka siswa melakukan gerakan bersama-sama sebanyak 5 kali.</p>	
--	---	--

6. Gambar:



Keterangan :

Kegiatan 1-4 = siswa melihat kartu

Pos 1-4 = siswa melakukan gerakan sebanyak 5 kali.

**d. Mengasosiasi**

1. Siswa mengetahui hubungan komponen aktivitas kebugaran jasmani dengan kesehatan tubuh.

**e. Mengkomunikasikan**

1. Siswa diminta mencatat hasil pembelajaran hari ini.
2. Siswa menceritakan kembali tentang rangkaian pembelajaran secara singkat.

<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa bersama-sama guru membuat rangkuman/ simpulan dari kegiatan hari itu.</li> <li>2. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</li> <li>3. Guru memimpin pendinginan untuk pelepasan otot dengan cara mengayunkan tangan kerah samping, depan belakang, kemudian silang.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa.</li> </ol>	<p><b>10 menit</b></p>
--------------------------------	--	------------------------

#### G. SUMBER DAN MEDIA

1. Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 5 (Buku Sekolah BSE elektronik, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010)
2. Software Pengajaran Kelas 5 SD/MI dari JGC.
3. Software Pengajaran Penjaskes SD/MI dari JGC.
4. Media kartu bergambar
5. Cone besar
6. Cone kecil
7. Kaset
8. Tali skipping

#### H. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/untuk kerja sesuai dengan rubik penilaian sebagai berikut.

1. Penilaian Sikap: Observasi dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar observasi sikap :

Nama : Bella  
 Kelas/Sem : I/1  
 Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

NO.	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan Guru
1.	Aktivitas kebugaran jasmani		
2.			
	Dst		

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian untuk kerja : Keaktifan dalam lempar tangkap bola

Nilai 1 : jika kriteria yang dilakukan perlu di bimbing

Nilai 2 : jika kriteria yang dilakukan cukup

Nilai 3 : jika kriteria yang dilakukan baik

Nilai 4 : jika kriteria yang dilakukan sangat baik

No.	Nama siswa	Kriteria Penilaian				Jumlah Predikat	Nilai
		Sikap Awal	Kerja sama kelompok	Gerakan sesuai kartu	Melewati pos		
1.							
2.							

**Skor Maksimal 12**

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Karang Sari, 09 Maret 2018

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
**RISTIANA, S.Pd.**  
NIP : 19711117 199103 2 003



Guru PJOK

  
NIM : 14604201017

Lampiran 13. Hasil Penelitian TA

**Hasil Tanggapan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Kebugaran  
Jasmani Dengan Media Kartu**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil</b>	<b>KETERANGAN</b>
1.	Z	12	Baik
2.	S	10	Cukup baik
3.	R	12	Baik
4.	Y	13	Baik
5.	A	16	Sangat baik
6.	A	12	Baik
7.	H	12	Baik
8.	R	12	Baik
9.	B	12	Baik
10.	F	11	Cukup baik
11.	Z	12	Baik
12.	A	13	Baik
13.	N	14	Baik
14.	N	14	Baik
15.	S	13	Baik
16.	C	13	Baik
17.	L	9	Cukup baik
18.	F	13	Baik
19.	I	12	Baik
20.	R	11	Cukup baik
21.	J	12	Baik
22.	R	16	Sangat baik
23.	I	13	Baik
24.	S	17	Sangat baik

### Hasil Faktor Internal

No.	Nama	Hasil	Keterangan
1.	Z	10	Sangat baik
2.	S	9	Baik
3.	R	10	Sangat baik
4.	Y	11	Sangat baik
5.	A	14	Sangat baik
6.	A	10	Sangat baik
7.	H	10	Sangat baik
8.	R	11	Sangat baik
9.	B	9	Baik
10.	F	9	Baik
11.	Z	10	Sangat baik
12.	A	11	Sangat baik
13.	N	12	Sangat baik
14.	N	12	Sangat baik
15.	S	11	Sangat baik
16.	C	11	Sangat baik
17.	L	8	Baik
18.	F	11	Sangat baik
19.	I	10	Sangat baik
20.	R	10	Sangat baik
21.	J	10	Sangat baik
22.	R	13	Sangat baik
23.	I	11	Sangat baik
24.	S	15	Sangat baik

### Hasil Faktor Eksternal

No.	Nama	Hasil	Keterangan
1.	Z	9	Sangat baik
2.	S	7	Sangat baik
3.	R	8	Sangat baik
4.	Y	9	Sangat baik
5.	A	10	Sangat baik
6.	A	8	Sangat baik
7.	H	8	Sangat baik
8.	R	6	Baik
9.	B	10	Sangat baik
10.	F	8	Sangat baik
11.	Z	8	Sangat baik
12.	A	9	Sangat baik
13.	N	10	Sangat baik
14.	N	10	Sangat baik
15.	S	10	Sangat baik
16.	C	9	Sangat baik
17.	L	6	Baik
18.	F	9	Sangat baik
19.	I	9	Sangat baik
20.	R	6	Baik
21.	J	9	Sangat baik
22.	R	11	Sangat baik
23.	I	9	Sangat baik
24.	S	11	Sangat baik

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian TA





