

Peningkatkan Kelincahan Siswa Melalui Permainan Menjala Ikan

Improve Student Agility Through Fishing Games

Nur Asriati

SDN 3 Purbalingga Lor, Jln. Koprul Tanwir, Purbalingga and 53311, Indonesia

nurasriati581@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak Dari permasalahan tersebut diatas, sesungguhnya ada beberapa alternative tindakan agar proses peningkatan kelincahan di kelas IV bis amejadi efektif, di antaranya :Latihan permainan menjadi ikan Dengan bentuk formasi pembelajaran variatif. Maka dari beberapa alternative pemecahan masalah upaya peningkatan kelincahan tersebut, prioritas pemecahan masalah yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan ketidak efektifan upaya peningkatan kelincahan di kelas IV, dengan cepat dan mudah adalah melalui latihan permainan menjala ikan dalam proses peningkatan kelincahan di SD negeri 3 Purbalingga Lor Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga. Untuk mengumpulkan data penelitian dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Purbalingga Lor Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga tahun ajaran 2011/2012 dengan jumlah siswa putri 17 orang dan putra 18 orang, jadi jumlah total 35 orang. Hasil tiap aspek pada tindakan :Aktifitas siswa dalam upaya peningkatan kelincahan 80% cukup. Aktifitas guru dalam upaya peningkatan kelincahan 100% Hasil belajar siswa awalan Pa 100% ada peningkatan, bagi yang belum bias menuntaskan belajar, di remedial 4 respon siswa terhadap upaya peningkatan kelincahan 85% cukup.

Kata kunci: Peningkatkan Kelincahan Siswa, Permainan Menjala.

Abstrak From the problems mentioned above, there are actually several alternative actions so that the process of increasing agility in class IV can be effective, including: Game practice being a fish. With a variety of learning formations. So from several alternative problem solving efforts to improve agility, the priority problem solving that is expected to be able to overcome the problem of ineffectiveness in efforts to increase agility in class IV, quickly and easily is through the practice of fishing games in the process of increasing agility in SD Negeri 3 Purbalingga Lor, Purbalingga District. , Purbalingga Regency. To collect research data, it is done by determining the data source first, then the type of data, data collection techniques and instruments used. The research subjects were fourth grade students of SD Negeri 3 Purbalingga Lor, Purbalingga District, Purbalingga Regency, for the 2011/2012 academic year with 17 female students and 18 male students, so the total number was 35 students. The results of each aspect of the action: Student activities in an effort to increase agility 80% are sufficient. Teacher activities in an effort to increase agility 100%. There is an improvement in the learning outcomes of students prefix Pa 100%, for those who have not been able to complete learning, in remedial 4 students' responses to efforts to increase agility 85% are sufficient.

Keywords: *Improve Student Agility, Fishing Game.*

PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa dapat dilihat dari prestasi olahraganya, karena tingkat peradaban manusia diiringi oleh prestasi. Nampak tingkat prestasi berawal dari makin majunya ilmu pengetahuan di segala bidang termasuk bidang olahraga. Agar seseorang dapat mendalami suatu ilmu atau menciptakan suatu latihan yang berguna bagi masyarakat dimasa mendatang, maka prang tersebut harus mengadakan pendekatan ilmiah. Perstasi olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan- latihan yang terprogram, intensif, terarah dengan menerapkan ilmu- ilmu pengetahuan yang menunjang terhadap peningkatkan prestasi. Menurut Hartati dkk

(2019:54) latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional orang-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Untuk meningkatkan prestasi ada 4 aspek yang harus dilatih seperti yang dikemukakan Harsono (1988 :100), “ Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental “. Berdasarkan perkembangan usia siswa sekolah dasar sedang berada pada masa senang bermain. Oleh karena itu, penyampaian bahan pembelajaran penjas sebaiknya berbentuk permainan, baik permainan secara individu maupun beregu. Dari permasalahan tersebut dilakukan Penelitian Tindakan Kelas. (Destriana, Destriani, & Yusfi, 2021) melakukan penelitian tentang pengembangan teknik pembelajaran smash dalam pembelajaran bola voli sampai pada tahap validasi ahli dan dinyatakan bahwa pengembangan teknik pembelajaran ini layak diteruskan untuk diujicobakan

METODE

Untuk mengumpulkan data penelitian dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan. Teknik pengumpulan data secara lengkap dapat dilihat pada table dibawah ini :
Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Purbalingga Lor Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga tahun ajaran 2011/2012 dengan jumlah siswa putri 17 orang dan putra 18 orang, jadi jumlah total 35 orang.

Rancangan Analisis Data untuk melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, peneliti bersama rekan guru bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, peneliti bersama rekan guru bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka di dapat hasil seperti terlihat pada table 2

Tabel 2. Kriteria Keberhasilan Aspek pada Tindakan I

No.	Aspek Penelitian	Keberhasilan Penelitian	Tindakan
1	Aktifitas siswa dalam upaya peningkatan kelincahan	70%	Perlu ditingkatkan dengan berbagai formasi dan permainan

No.	Aspek Penelitian	Keberhasilan Penelitian	Tindakan
2	Aktifitas guru dalam upaya peningkatan kelincahan	95%	Perlu ditingkatkan dengan melihat kembali RPP
3	Hasil belajar siswa awalan Pa Upaya peningkatan kelincahan Pi Upaya peningkatan kelincahan Pa Sikap akhir Pa Sikap akhir Pi	95% 70% 80% 80% 60%	Perlu ditingkatkan kembali terutama putri yang harus mendapat perhatian lebih, terutama dalam upaya peningkatan kelincahan dan sikap akhir : porsi mengulang ditambah untuk putri

Hasil

Hasil tiap aspek pada tindakan :

Aktifitas siswa dalam upaya peningkatan kelincahan 80% cukup. Aktifitas guru dalam upaya peningkatan kelincahan 100%. Hasil belajar siswa awalan Pa 100% ada peningkatan, bagi yang belum bias menuntaskan belajar, di remedial 4 respon siswa terhadap upaya peningkatan kelincahan 85% cukup.

Table 3. Kriteria Keberhasilan Aspek selama 2 Siklus

No.	Aspek	Hasil tiap aspek selama 2 siklus	Siklus peningkatan
1	Aktifitas siswa dalam upaya peningkatan kelincahan	70 % - 80%	10%
2	Aktifitas guru dalam upaya peningkatan kelincahan	95% - 100%	5%
3	Hasil belajar siswa awalan Pi Hasil belajar siswa awalan Pa	95% - 100 % 70% - 80%	5%
4	Respon siswa terhadap upaya peningkatan kelincahan	85% - 85%	10%

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini setiap aspek pada tindakan adalah Aktifitas siswa dalam upaya peningkatan kelincahan 80% cukup. Aktifitas guru dalam upaya peningkatan kelincahan 100%. Hasil belajar siswa awalan Pa 100% ada peningkatan, bagi yang belum bias menuntaskan belajar, di remedial 4 respon siswa terhadap upaya peningkatan kelincahan 85% cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (1992). *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). *Development of Learning Technique Smash Volleyball Games*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>.
- Durrwacter G, (1986). *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta :PT. Gramedia.
- Freudenthal, H. (1991). *Revisiting physical education*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Hidayat, Imam (1999). *Biomekanika*. Bandung : FPOK IKIP.