

**PENERAPAN LATIHAN *SHADOW* DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA MATERI PERMAINAN
BULUTANGKIS**

**(Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja
Kulon Tahun Ajaran 2012/2013)**

SUKESIH

Guru SD Negeri 2 Sokaraja Kulon, Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas

ABSTRACT

The aim of this research was to get the information about an effort to improve the students agility through shadow training. The action hypothesis of this research was as follow: by using shadow training, the students' learning achievement of the six graders of SD Negeri 2 Sokaraja in academic year 2012/2013 got improvement. The method and the design of this research was Classroom Action Research (CAR) held in 3 research cycles, each cycle had planning, acting, observing, and reflecting. The variable of this research was independent variable in this research was an effort to improve agility. The subjects of this research were the six graders of SD Negeri 2 Sokaraja in academic year 2012/2013, with 20 students (10 boys and 10 girls). The instrument of the research and the data used in this research was gained from the students' performance of psychomotor, affective test and cognitive test as well as the activity of observation by two observers. Based on the result of the data analysis, it could be concluded that the implementation of shadow training could improve the students' agility and learning achievement for the six graders of SD Negeri 2 Sokaraja in academic year 2012/2013.

Key Words: shadow training, agility.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang upaya meningkatkan kelincahan dengan menggunakan latihan *shadow*. Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: dengan menggunakan latihan *shadow*, kemampuan dalam hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013 meningkat. Metode dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam 3 siklus penelitian, masing-masing siklus ditempuh melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Variabel penelitiannya terdiri dari variabel bebas (*independen*) yaitu: Pembelajaran upaya peningkatan kelincahan menggunakan latihan *shadow*. Sedangkan variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah: upaya peningkatan kelincahan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013, dengan jumlah 20 peserta didik terdiri atas 10 peserta didik laki-laki dan 10 peserta didik perempuan. Instrumen penelitian dan data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dengan dilakukan tes unjuk kerja psikomotoris, tes afektif dan tes kognisi serta lembar pengamatan aktivitas peserta didik melalui dua orang pengamat.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013.

Kata Kunci: *Latihan shadow, kelincahan.*

Berdasarkan struktur program Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), pendidikan jasmani (penjas) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa di berbagai jenjang pendidikan, sejak sekolah dasar sampai dengan sekolah lanjutan atas, karena pendidikan jasmani berperan penting dalam membina siswa untuk mampu menjadi manusia yang kreatif, inovasi terampil, memiliki kebugaran jasmani, memiliki kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. Hal ini sejalan dengan penjelasan Depdiknas (2003:5) mengenai pentingnya pendidikan jasmani bagi siswa sebagai berikut.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani di SD/MI berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (Kurikulum 2004) menurut Depdiknas (2003:2) adalah “mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan keugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani”.

Komponen fisik yang perlu dikembangkan menurut Harsono (1988:100) sebagai berikut, “ Daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength),

kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan power”. Karena banyaknya komponen fisik, maka penulis mencoba membahas mengenai komponen kelincahan.

Harsono (1988:172) menjelaskan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Pengertian tersebut mengisyaratkan bahwa kelincahan sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga. Oleh karena itu penulis berasumsi bahwa kelincahan perlu dimiliki oleh setiap siswa. Harsono (1988:172) berpendapat bahwa kelincahan itu penting.

Salah satu bentuk latihan kelincahan yang sering diberikan kepada pemain bulu tangkis adalah latihan *shadow*. Latihan *shadow* ini memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan, sehingga memungkinkan atlet terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan. Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga memungkinkan atlet memiliki *footwork* pergerakan kaki yang baik. Menurut Poole (1986:50) tujuan *footwork* yang baik adalah supaya bergerak seefisien mungkin ke segala bagian lapangan”.

Dalam penelitian ini penulis memilih siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013 populasi penelitian ini karena pada saat latihan maupun pada saat pertandingan kelincahan pemain tersebut terlihat masih sangat kurang. Selain itu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis tentu sudah menguasai teknik-teknik permainan bulu tangkis, tetapi belum tentu sudah memiliki kondisi kelincahan yang baik.

LANDASAN TEORI

A. Latihan

Pengertian latihan menurut Harsono (1988:101) mengemukakan bahwa, “Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (1998) dalam Suhendro (2001:3.6), “terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan

dilatih oleh atlet, yaitu: (a) fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Beberapa prinsip pelatihan yang perlu diperhatikan menurut Harsono (1988:103-117) adalah sebagai berikut.

- (1) Prinsip individualisasi: prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama;
- (2) Intensitas latihan: atlet harus dilatih mengenai suatu program latihan yang intensitas yang dilandasi pada prinsip *over load* yang secara kadar intensitas dari *repetition* tersebut;
- (3) Kualitas latihan: adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya;
- (4) Variasi latihan: untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan misalnya permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan *estafet*, berenang, naik sepeda ke gunung, *cross country* dan sebagainya.

B. Hakikat Kondisi Fisik

Seperti telah dikemukakan di atas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang perlu dilatih, karena jika kondisi fisik seorang atlet baik, maka ia akan dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsonosik (1988:153) kalau kondisi fisik baik, maka:

- (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
- (3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- (5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

C. Konsep Permainan Bulutangkis

Grice (2004:1) mengemukakan pendapatnya tentang bulu tangkis, bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa bulu tangkis dapat meningkatkan kebugaran dan rasa sisoal, hiburan serta mental. Kebugaran tercipta jika komponen fisiknya bagus. Komponen fisik akan bagus jika terlatih melakukan aktivitas fisik yang mendukung. Dengan demikian, secara tidak langsung permainan bulu tangkis dapat meningkatkan komponen fisik pemainnya. Salah satunya adalah kelincahan.

D. Konsep Kelincahan

Menurut Harsono (2001:21) “Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Apalagi dalam kegiatan olahraga, kelincahan sangat diperlukan, baik dalam cabang olahraga permainan seperti bola voli, sepak bola, basket, dan sebagainya, maupun cabang olahraga perorangan seperti tinju, silat, karate, anggar, dan sebagainya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu: kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi (waktu reaksi), keseimbangan, *neuromuscular*, dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

Karena pentingnya kelincahan untuk kelangsungan hidup sehari-hari apalagi untuk seorang atlet seperti yang dikemukakan Harsono (1988:172) sebagai berikut : Dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti olahraga perorangan pun memegang peranan yang sangat penting, oleh karena itu atlet-atlet cabang-cabang olahraga permainan seperti bola voli, basket, sepak bola, hoki, softball, dan sebagainya. Dalam cabang olahraga perorangan pun seperti tinju,

pencak silat, bulutangkis, anggar, dan sebagainya, agilitas memegang peranan yang sangat penting. Oleh karena itu atlet-atlet cabang-cabang olahraga tersebut harus dilatih untuk semakin mengembangkan agilitasnya.

E. Konsep Latihan *Shadow*

Latihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang diinstruksikan oleh pelatih.

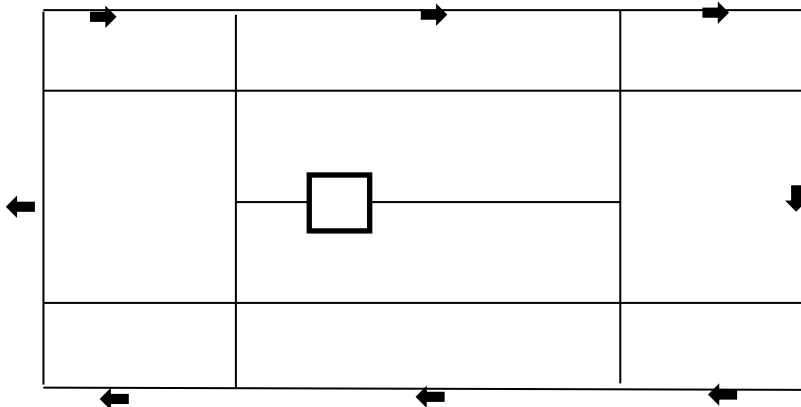
Selama melakukan latihan *shadow* atlet/sampel harus membayangkan arah bola datang dan membayangkan bola pengembalian kita, untuk itu tahap pemula latihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih. Setelah atlet dianggap menguasai apa yang harus diinstruksikan pelatih atlet diberikan kebebasan untuk bergerak sesuai dengan daya tafsir dari atlet itu sendiri.

1. Pelaksanaan Latihan *Shadow*

- a. Menentukan delapan titik yang harus ditempuh oleh sampel.
- b. Menjelaskan dan memberi contoh bagaimana saat menempuh titik-titik yang sudah ditetapkan.
- c. Pada saat menempuh titik-titik tersebut diusahakan pandangan mengarah ke lapangan lawan.
- d. Arah yang harus ditempuh tidak boleh berurutan, agar tidak berurutan pada pelaksanaannya bisa diberikan aba-aba mengenai arah yang harus dituju.
- e. Setelah menuju satu titik pelaku harus kembali dahulu ke tengah pelaksanaan latihan bisa memakai repetisi atau memakai waktu, kalau memakai repetisi tersebut, sedangkan yang menggunakan waktu maka harus dapat menyelesaikan sebanyak-banyaknya sudut yang dilalui.
- f. Lakukan latihan dengan beberapa set dan berikan istirahat untuk tiap set 4-5 menit.
- g. Agar tidak jenuh latihan *shadow* bisa menggunakan raket dan shuttle cook, sampel harus mengembalikan shuttle cook tersebut ke daerah lawan dengan arah dan pukulan yang disesuaikan dengan instruksi pelatih.
- h. Pada saat mengubah arah harus diawasi agar dilakukan dengan benar.

- i. Prinsip over load diterapkan apabila kemampuan sampel sudah dianggap menguasai porsi latihan yang diberikan.
- j. Berikan koreksi baik klasik maupun individual.
- k. Sebelum latihan diberikan dahulu pemanasan dan berikan penenangan setiap akhir latihan.

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan latihan *shadow* dapat dilihat pada gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Lintasan Lari *Shadow*

KERANGKA PEMIKIRAN

Sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut.

1. Latihan yang dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang dan dengan kian hari kian menambah beban latihan akan meningkatkan hasil yang optimal.
2. Latihan untuk meningkatkan agilitas adalah latihan yang memenuhi si pelaku untuk mengubah arah pada saat sedang bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya.

3. Latihan shadow yang merupakan latihan pergerakan tungkai (*footwork*) yang dilakukan seolah-olah kita sedang bermain bulu tangkis dengan pergerakan ke seluruh tubuh lapangan memungkinkan sampel untuk mengubah arah ke berbagai arah dengan cepat.
4. Pergerakan latihan shadow memungkinkan pemain akan lebih terbiasa dengan pergerakan ke berbagai arah sesuai dengan karakteristik permainan bulutangkis.
5. Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan motorik, yang diperlukan dalam banyak cabang olahraga. Oleh karena itu kelincahan pada siswa sekolah dasar perlu ditingkatkan. Peningkatan komponen kondisi fisik siswa sekolah dasar perlu dilakukansalah satu upaya penggalian dan pembinaan bakat olahraga pada usia dini.
6. Kelincahan dapat dikembangkan melalui bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisinya pada saat ia melakukan aktivitas.
7. Permainan bulutangkis merupakan salah satu materi pelajaran permainan dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dasar dan merupakan salah satu bahan yang harus dipelajari dan dilakukan oleh siswa kelas VI. Permainan bulutangkis dapat dijadikan sebagai sarana untuk melatih dan meningkatkan kelincahan siswa kelas VI sekolah dasar. Permainan bulu tangkis memiliki karakteristik untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya pada saat sedang melakukan gerak. Hal ini tercermin pada saat siswa mengembalikan *shuttlecock* hasil pukulan lawan tiba-tiba dia harus mengubah arah lari sehingga posisi tubuhnya berubah dan gerakan ini harus dilakukannya dengan cepat dan tepat agar ia bisa mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan cara berlari, melompat ke kanan, kiri, depan maupun belakang.
8. Melalui permainan bulutangkis, siswa akan bergerak lebih aktif, sehingga keterampilan geraknya akan lebih cepat meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra (2001:63) yang menyatakan, “Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru Pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk gerakan yang menarik bagi siswa usia

sekolah dasar. Pendekatan bermain menjadi kata kuncinya, karena siswa sekolah dasar, memiliki karakteristik belajar sambil bermain”.

HIPOTESIS

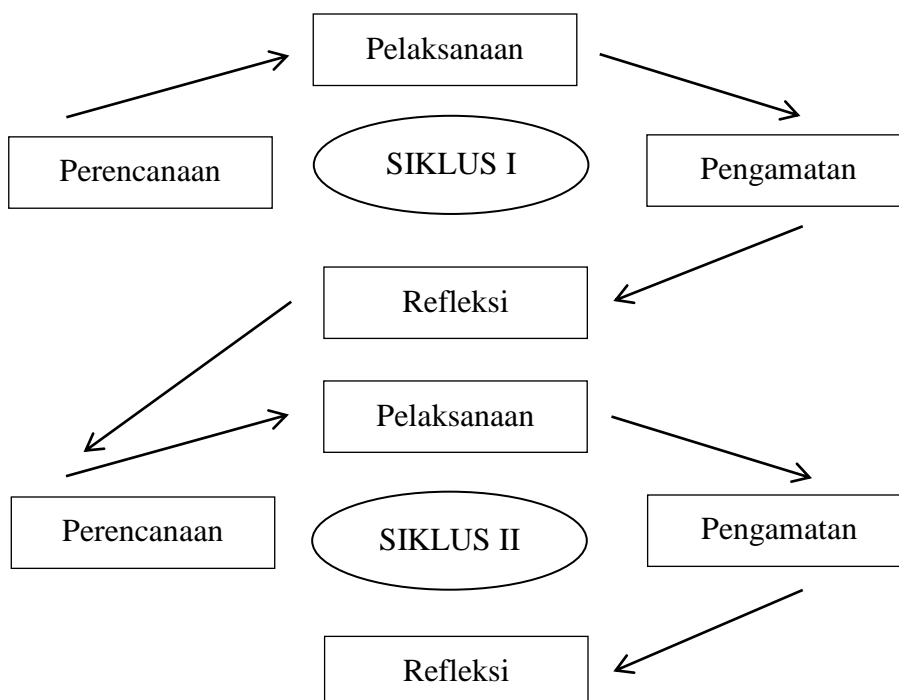
Hipotesis penelitian ini adalah dengan menggunakan latihan *shadow*, kelincahan dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013 meningkat.

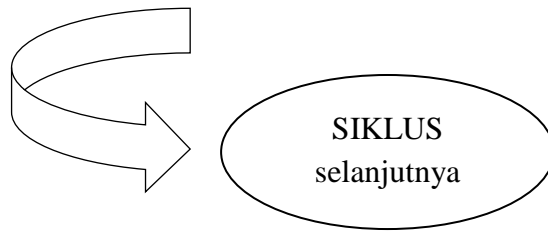
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Salah satu ciri *classroom action research* adalah *cylic* atau adanya langkah-langkah yang terukur dan terencana dalam sebuah siklus. Sehingga rancangan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam sebuah siklus. Rancangan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus melalui fase-fase *planning* (perencanaan), *acting* (tindakan), *observing* (pengamatan), dan *reflecting* (refleksi).

(Kemis dan Mc Taggart, 1992). Sebagai berikut.





Gambar 3.1 Alur Kerja Penelitian Tindakan Kelas

B. Subjek Dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013. Kelas ini tergolong kelompok siswa dengan tingkat kelincahan masih berkategori “sedang” bahkan cenderung “rendah”, sebuah kelas yang terdiri dari siswa dengan prestasi belajar yang rendah. Kondisi tersebut turut berakibat pada munculnya kesenjangan partisipasi dan prestasi dalam kegiatan pembelajaran, khususnya mata pelajaran penjasorkes.

C. Prosedur Penelitian

1. Perencanaan

Adapun tahap perencanaan dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi:

- a. Membuat rencana pembelajaran yang di dalamnya tercakup tujuan pembelajaran.
- b. Membuat lembar observasi untuk mengetahui proses pembelajaran yang sedang berlangsung.
- c. Membuat tugas gerak yang harus dilakukan siswa.
- d. Membuat soal evaluasi setiap akhir siklus, untuk mengetahui hasil belajar perubahan setelah tindakan dalam proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan ini dilakukan pada jam pelajaran Penjasorkes, penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Setiap siklus dilakukan empat kali pertemuan.

Siklus pertama menerapkan strategi pembelajaran penjasorkes dalam upaya meningkatkan kelincahan dengan menerapkan latihan *shadow* dengan jumlah repetisi lebih sedikit. Metode belajar komando.

Siklus kedua menerapkan strategi pembelajaran penjasorkes dalam upaya meningkatkan kelincahan dengan menerapkan latihan *shadow* dengan jumlah repetisi lebih banyak. Metode belajar kooperatif.

3. Observasi

Observasi dilakukan dengan menggunakan latihan, penguasaan yang telah dibuat, langkah pelaksanaan sebagai lembar observasi. Guru mengamati aktivitas siswa pada saat proses belajar-mengajar dan saat siswa menyelesaikan latihan.

Adapun hal yang perlu diamati adalah aktivitas positif siswa yang meliputi: kehadiran siswa; siswa yang aktif mengajarkan tugas gerak; siswa yang rajin mengerjakan berdiskusi; siswa yang aktif bertanya; siswa yang cepat mengerjakan tugas gerak.

Selain itu dalam kegiatan belajar, guru harus lebih memperhatikan : siswa agar kesulitan-kesulitan belajar bisa teratasi; guru harus menumbuhkan minat belajar itu sendiri.

4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan belajar mengajar yang telah mengalami perubahan dari kegiatan belajar-mengajar sebelumnya yang dianggap dapat lebih meningkatkan motivasi siswa di siklus yang sebelumnya. Keputusan diambil berdasarkan evaluasi dan observasi yang dilakukan pada siklus sebelumnya. Sesuai dengan rancangan penelitian, maka prosedur penelitian ini melalui 2 siklus sebagaimana dijelaskan berikut ini:

SIKLUS I

1. Tahap Perencanaan (*planning*)

Setelah merumuskan cara pemecahan masalah, kegiatan tahap perencanaan ini menyiapkan rencana pembelajaran meliputi: pembuatan silabus mata pelajaran penjasorkes, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Persiapan lain adalah pembuatan alat pengumpulan data meliputi: questioner, lembar kerja siswa dan rubrik, lembar observasi, seperti pada lampiran.

2. Tahap Pelaksanaan (*acting*)

Pada siklus I, dilakukan pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan dengan metode mengajar komando, dilakukan dengan alasan :

- a. Pengelompokan siswa
- b. Pendampingan oleh tutor
- c. Penugasan oleh guru
- d. Diskusi kelompok
- e. Pengamatan dan inventarisasi masalah individu oleh guru pembimbing

f. Pos tes

3. Tahap pengamatan (*observing*)

Kegiatan pengamatan dilakukan secara kolaboratif dengan guru mitra sebagai observer. Fokus pengamatan adalah aktivitas siswa dan guru serta interaksinya. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan alat pengumpul data berupa rubrik kinerja ilmiah, lembar observasi proses pembelajaran untuk melihat urutan kegiatan, apa yang terjadi selama proses pembelajaran, dan untuk menjamin validasi data dengan teknik triangulasi.

4. Tahap Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan dalam waktu 1x24 jam setelah fase acting dan observing untuk menjamin akurasi dan kesegaran data. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis, sintesis, interpretasi, menjelaskan dan menyimpulkan data teman. Hasil refleksi pada siklus I menjadi bahan untuk memperbaiki kinerja pada siklus berikutnya.

Siklus II

1. Tahap Perencanaan (*planning*)

Merencanakan kegiatan pembelajaran pada siklus II. Merencanakan perbaikan kinerja pada siklus II. Membuat persiapan pembelajaran meliputi silabus, RPP, sistem penilaian oleh teman sejawat/guru.

2. Tahap Pelaksanaan (*acting*)

Pada siklus II, pembelajaran dilakukan dengan mempelajari upaya peningkatan kelincahan secara beregu/berkelompok ditunjang dengan menerapkan metode mengajar kooperatif. Dalam kegiatan ini siswa melakukan latihan *shadow*.

3. Tahap Pengamatan (*observing*)

Kegiatan pengamatan dilakukan secara kolaboratif dengan guru mitra sebagai observer. Fokus pengamatan masih tetap yakni aktivitas siswa, guru, dan interaksinya. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan semua alat pengumpulan data dan untuk melihat urutan kegiatan, apa yang terjadi selama proses pembelajaran, dan untuk menjamin validasi data dengan teknik triangulasi.

4. Tahap Refleksi

Secara umum kegiatan tahap ini sama dengan kegiatan refleksi pada siklus I. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis, sintesis, interpretasi, menjelaskan dan menyimpulkan langkah berikutnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Fokus penelitian ini adalah partisipasi belajar siswa, kerjasama dan sikap peduli siswa terhadap teman. Untuk memperoleh data-data tersebut digunakan beberapa teknik dan alat pengumpul data diantaranya:

1. Teknik angket dan wawancara untuk data sikap

Untuk mengetahui perkembangan proses dan atau pencapaian kompetensi sikap peduli siswa.

2. Teknik tes unjuk kerja (*performance test*)

Digunakan untuk mengukur kinerja siswa di kelas. Penilaian ini mencakup hasil akhir serta proses pembelajaran. Dalam penelitian ini siswa melakukan kegiatan belajar yang bersifat kolaboratif.

3. Teknik pemberian tugas kelompok

Untuk mengukur aktivitas kelompok terhadap tugas yang diberikan, dan kepedulian siswa terhadap teman yang mengalami kesulitan belajar.

4. Teknik observasi

Digunakan untuk mengamati kemampuan guru dalam mengolah kelas pembaruan.

E. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dan teknik yang digunakan, maka alat pengumpul data yang digunakan sebagai berikut:

1. Questioner
2. Panduan wawancara
3. Rubrik unjuk kerja
4. Lembar obsevasi
5. Rubrik tugas
6. Catatan siswa

Pengumpulan data dilaksanakan secara bertahap. Data sikap partisipasi dan prestasi diambil pada saat pra siklus untuk memperoleh data awal sebelum treatment pembelajaran dilakukan dan diambil pada akhir siklus. Data kemampuan melakukan aspek penilaian dalam upaya meningkatkan kelincahan.

Dalam setiap penelitian, data merupakan faktor utama tanpa data penelitian tersebut tidak akan terjadi karena penelitian yang sebenarnya bukan hanya mengumpulkan data saja tetapi justru data tersebut diolah atau dianalisis sehingga peneliti dapat menafsirkan hasil penelitiannya berdasarkan data yang diperoleh. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh data penelitian. Salah satu diantaranya adalah dengan teknik tes. Menurut Arikunto, Suharsimi (2007:139) tes adalah “serentetan pertanyaan atau belajar atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensia, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan, alat pengumpul data yang penulis gunakan adalah lari bolak-balik (*shuttle run*). Menurut Nurhasan (1995:95) tes ini dapat digunakan karena:

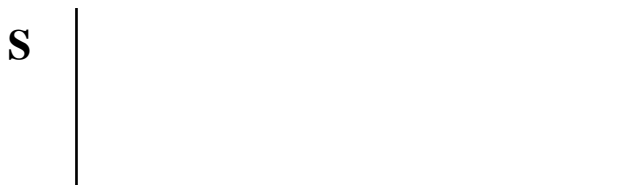
- 1) Tes ini dapat menggambarkan komponen yang ingin diukur, yaitu mengenai kelincahan.
- 2) Tes ini mempunyai *koefisiensi reliability* 0,93 dan *koefisiensi validity* 0,82”.

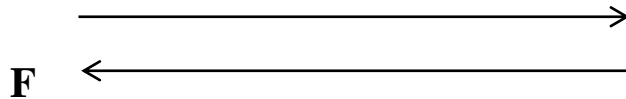
Dalam melaksanakan tes ini, penulis menggunakan alat dan perlengkapan tes seperti: 1) Stop watch, 2) Peluit, 3) Tempat yang datar, 4) Alat-alat tulis, dan 5) Meteran.

Adapun tata cara pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut.

Pelaksanaan tes *shuttle run*: a) Subjek berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan; b) Pada aba-aba “ya” diberikan, subjek dengan segera dan secepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan berlari menuju garis akhir, lalu berputar lagi dan segera lari lagi; c) Demikian seterusnya dilakukan dengan lari bolak-balik sehinggamencapai frekuensi lari sebanyak 6x10 meter; d) Orang coba diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali.

Untuk lebih jelasnya penulis gambarkan seperti di bawah ini:





Gambar 3.2 Lari Bolak-balik

Keterangan:

S = Start

F = Finish

Orang coba dinyatakan gugur apabila dalam pelaksanaan melakukan gerakan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan misalnya:

- a. Sebelum aba-aba “ya” sudah lari.
- b. Pada saat sampai ke suatu garis tidak menyentuh garis tersebut dengan tangan.
- c. Penilaian, waktu tempuh terbaik dalam dua kaki kesempatan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan usaha (proses) memilih, memilah, membuang, menggolongkan data untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yakni: (1) Identifikasi data, (2) Melihat pola-pola, dan (3) Membuat interpretasi.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang ditunjang meningkatnya kelincahan siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013.

G. Kriteria Keberhasilan

Penelitian ini dianggap berhasil jika telah memenuhi indikator kinerja:

1. Sekurang-kurangnya 75% siswa menunjukkan peran aktif dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes dan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik.
2. Sekurang-kurangnya 75% siswa mendapat nilai ulangan di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan.
3. Sekurang-kurangnya 75% siswa berkarakter: kerjasama, toleransi, jujur, sportif.

H. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama lebih kurang 6 minggu, dengan objek penelitian yaitu siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013. Kegiatan dalam upaya meningkatkan kelincahan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pembelajaran penjasorkes dalam upaya meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013 ini dilakukan dalam dua siklus. Pada setiap siklus, data yang diambil adalah aktivitas dan nilai evaluasi pada akhir siklus.

Tabel 4.1
Skor Tes *Shuttle Run*
Siklus I dan Siklus II

No.	Nama Siswa	Siklus I	Siklus II
1.	Allen Rahmat	19,25	18,25
2.	Anggoro Dwi Putra S.	19,02	19,45
3.	Agus Setiawan	20,24	20,05
4.	Bagus Aris Saputra	20,78	20,89
5.	Dimas Fabila	21,21	21,00
6.	Dimas Setyo Pambudi	20,51	20,00
7.	Dwi Priyatno	20,60	20,58
8.	Guntur Bayu Lesmana	19,46	18,56
9.	Himawan Prasetyo	18,65	18,00
10.	Mardiyanto	20,32	20,46
11.	Amara Elsa Tifani	19,70	19,84
12.	Dinda Maratin	19,75	19,00
13.	Eka Dewi Lestari	18,15	18,90
14.	Edelweiss Asmara W.	17,70	17,85
15.	Fatma Yuliana	21,32	21,00
16.	Fadillah Nur Alifia	19,96	19,30

17.	Fahren Cahyaningtyas	19,21	19,36
18.	Kun Arifah	18,05	18,75
19.	Lia Aprilliani	18,94	19,25
20.	Michelle Annisa	18,65	18,14

Hasil observasi aktivitas siswa dari siklus ke siklus dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini.

Tabel 4.2
Data Aktivitas Siswa yang Relevan dengan Pembelajaran

No.	Indikator	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Keberanian siswa dalam bertanya dan mengemukakan pendapat	15	75	18	85
2.	Motivasi dan kegairahan dalam mengikuti pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan (menyelesaikan tugas mandiri dan kelompok)	13	65	15	80
3.	Interaksi siswa dalam mengikuti pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan serta berkelompok	12	65	16	80
4.	Hubungan siswa dengan guru selama kegiatan pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan	14	75	17	85
5.	Hubungan siswa dengan siswa lain selama	12	60	14	75

	pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan (dalam kerja kelompok)				
6.	Partisipasi siswa dalam pembelajaran upaya meningkatkan kelincahan (memperhatikan), ikut melakukan kegiatan kelompok, selalu mengikuti petunjuk guru	13	65	16	85
	Rata-rata	65,8%		80%	

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut, terlihat bahwa aktivitas siswa yang relevan dengan kegiatan pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan pada siklus 2 mengalami peningkatan dibandingkan dengan siklus I yaitu sebesar 14,2%.

Selanjutnya data aktivitas siswa yang kurang relevan dengan pembelajaran terlihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3
Data Aktivitas Siswa yang Kurang Relevan dengan Pembelajaran

No.	Indikator	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Tidak memperhatikan penjelasan guru	5	25	3	15
2.	Mengobrol dengan teman	6	30	2	10
3.	Mengerjakan tugas lain	4	20	1	5
	Rata-rata	25%		10%	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas terlihat bahwa aktivitas siswa yang kurang relevan dengan kegiatan pembelajaran pada siklus II mengalami penurunan dibandingkan dengan siklus I yaitu sebesar 15%.

Data pemahaman siswa tentang materi dalam upaya meningkatkan kelincahan dan ketuntasan dari siklus ke siklus dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4.4

Data Pemahaman Siswa Tentang Materi dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan dan Ketuntasan Belajar Siswa Pembelajaran

No.	Indikator	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Nilai rata-rata pemahaman upaya meningkatkan kelincahan	516,88	25,54	500,26	25,01
2.	Siswa yang telah tuntas	16	80	18	90
3.	Siswa yang belum tuntas	4	20	2	10

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, nilai rata-rata pemahaman siswa tentang masalah pembelajaran dalam upaya meningkatkan kelincahan mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II, begitu juga prosentase yang mencapai ketuntasan belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 10%.

B. Pembahasan

Siklus pertama dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan. Siswa dibagi menjadi empat kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 4-5 orang.

Hasil pengamatan guru menunjukkan pada pembahasan siklus I, terlihat para siswa sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan dan memberikan argumentasi.

Berdasarkan tabel 4.2 di atas terlihat keberanian siswa bertanya dan mengemukakan pendapat, rerata perolehan skor pada siklus I 75% menjadi 85%, mengalami kenaikan 10%. Begitu pun dalam indikator motivasi dan kegairahan dalam mengikuti pembelajaran pada siklus I rata-rata 65% dan pada siklus II 80% mengalami kenaikan 15%. Dalam indikator interaksi siswa selama mengikuti diskusi kelompok pada siklus I 65% dan pada siklus II 80% mengalami kenaikan 15%. Dalam indikator hubungan siswa dengan guru selama kegiatan pembelajaran, pada siklus I 75% dan pada siklus II 885% mengalami kenaikan sebesar 10%. Dalam indikator hubungan siswa dengan siswa, pada siklus I 60% sedangkan pada siklus II 75% mengalami kenaikan sebesar 15%. Dalam indikator partisipasi siswa dalam pembelajaran terlihat pada siklus I 65%, sedangkan pada siklus II 85% mengalami kenaikan sebesar 20%.

Melalui model pembelajaran dengan menerapkan latihan *shadow* terlihat hubungan siswa dengan guru sangat signifikan karena guru tidak dianggap sosok yang menakutkan tetapi sebagai fasilitator dan mitra untuk berbagi pengalaman sesuai dengan konsep *creative learning* yaitu melalui *discovery* serta *creativity and diversity* sangat menonjol dalam model pembelajaran ini.

Dengan menerapkan latihan *shadow* guru hanya mengarahkan strategi yang efektif dan efisien yaitu belajar (*learning how to learn*) dalam metode *learning how to learn* guru hanya sebagai *guide* (pemberi arah/petunjuk) untuk membantu siswa jika menemukan kesulitan dalam mempelajari dan menyelesaikan masalah. Melalui metode *learning how to learn* siswa dapat mengeksplorasi dan mengkaji setiap persoalan terutama dalam upaya meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas di atas prosentasi ketercapaian pada siklus I mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa temuan pada penelitian menjawab hipotesis yang dirumuskan pada bab II bahwa melalui latihan *shadow* dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dalam upaya meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/ 2013.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, analisis data dan refleksi pada setiap siklus serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab terdahulu, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Penerapan latihan *shadow* dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/ 2013 dalam upaya meningkatkan kelincahan. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata kelas pada siklus I serta meningkat pada siklus II untuk laki-laki dan perempuan.
2. Proses meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas VI sd Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/ 2013 dalam latihan *shadow* mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini tergambar dari kenaikan nilai terendah untuk laki-laki dan perempuan pada siklus I, serta pada siklus II.
3. Berdasarkan presentase besar pula peningkatan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2012/2013 dalam upaya

meningkatkan kelincihan cukup memuaskan hal ini dapat terlihat dari peningkatan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk laki-laki dan perempuan pada siklus I dan siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2002. *Fisiologi Olahraga Dalam Perspektif Teoretis Dan Praktek*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Nurhasan Dan Abdul Narlan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Poole, James. 1989. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Sudjana. 1989. *Metode Statistik Edisi 5*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Sekum PP PBVSI.
- Suhendro, Andi. 2001. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Surachmad, Winarno. 1998. *Dasar Dan Teknik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*. Bandung: Tarsito.