

SKRIPSI

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *OUTDOOR EDUCATION*
TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR PADA MUATAN PJOK
KELAS V DI SDN 2 TAMAN SARI TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk penulisan Skripsi
Sarjana Strata Satu (S1) pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Mataram



Oleh:

ADITIA FIBRIANSYAH
NIM.118180024

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

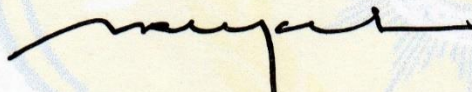
SKRIPSI

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *OUTDOOR EDUCATION*
TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR PADA MUATAN PJOK
KELAS V DI SDN 2 TAMAN SARI TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui

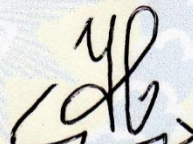
Pada Tanggal, 01 Juli 2022

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Arsyad Abd Gani, M.Pd
NIP. 195812311978031055

Dosen Pembimbing II



Yuni Mariyati, M.Pd
NIDN.0806068802

Menyetujui:

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Ketua Program Studi,



Haifaturrahmah, M.Pd
NIDN.0804048501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

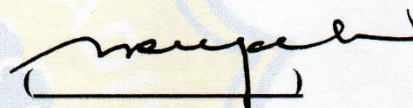
**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *OUTDOOR EDUCATION*
TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR PADA MUATAN PJOK
KELAS V DI SDN 2 TAMAN SARI TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Skripsi atas Nama Aditia Fibriansyah telah dipertahankan di depan Dosen Penguji
Program Studi PGSD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Mataram

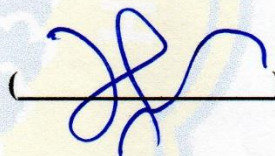
Rabu, 06 Juli 2022

Dosen Penguji:

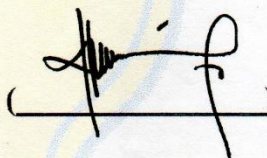
1. Dr. H. Arsyad Abd Gani, M.Pd (Ketua Penguji)
NIP.195812311978031055



2. Haifaturrahmah, M.Pd (Anggota Penguji I)
NIDN.0804048501

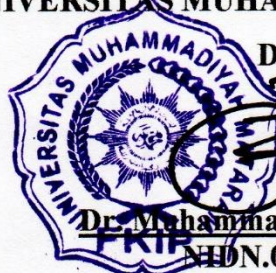



3. Sukron Fujiaturrahman, M.Pd (Anggota Penguji II)
NIDN.0827079002



Mengesahkan:

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM**


Dekan,

Dr. Muhammad Nizaar, M.Pd.Si.
NIDN.0821078501

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Mataram menyatakan bahwa :

Nama : Aditia Fibriansyah

NIM : 118180024

Alamat : Pagesangan Indah Mataram

Memang benar skripsi yang berjudul Pengaruh Model Pembelajaran *Outdoor Education* Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pada Muatan PJOK Kelas V di SDN 2 Taman Sari adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di tempat manapun.

Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing. Jika terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan, memang diacu sebagai sumber dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Jika dikemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar, saya siap mempertanggung jawabkannya, termasuk bersedia meninggalkan gelar kesarjanaan yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini yang saya buat dengan sadar dan tanpa tekanan dari pihak manapun.

Mataram, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Aditia Fibriansyah

118180024



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditia Fibriansyah
NIM : 118180024
Tempat/Tgl Lahir : Kempo, 01 Februari 2000
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
No. Hp : 085 253 849 351
Email : aditia.fibriansyah@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis* saya yang berjudul :

Pengaruh Model Pembelajaran Outdoor Education Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pada Muatan PJOK Kelas V di SDN 2 Taman Sari Tahun Pelajaran 2021/2022

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 95 %

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milih orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya **bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikain surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 12 Agustus 2022
Penulis



Aditia Fibriansyah
NIM.118180024

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.
NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditia Fibriansyah
NIM : 118180024
Tempat/Tgl Lahir : Kempo, 01 Februari 2000
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
No. Hp/Email : 085 253849351 / aditia.fibriansyah@gmail.com
Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

Pengaruh Model Pembelajaran Outdoor Education Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pada Muatan Pjok Kelas V di SDN 2 Taman Sari Tahun Pelajaran 2021/2022

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 12 Agustus 2022
Penulis

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Aditia Fibriansyah
NIM. 118180024



Iskandar, S.Sos.,M.A.
NIDN. 0802048904

MOTTO

“Keep Smile”

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan atas segala karunia dan rahmat serta kemudahan yang telah Allah berikan, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Ahamd Ismail dan Ibu Sumarni, yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik itu materi maupun moril, serta do'a yang tiada hentinya dipanjatkan dalam setiap langkah dan pengharapan yang saya jalani, tak ada kata yang dapat menggambarkan perjuangan yang telah kalian lakukan dan tak terlukiskan pula oleh hanya kata-kata belaka, saya hanya bisa berucap terimakasih.
2. Keluarga besar saya di Desa Kempo, Desa Soro, Paman, Bibi, Sepupu, Nenek, Kakek dan semua yang telah memberi do'a dan dukungannya pada saya.
3. Sahabat-sahabat seperjuangan saya, Jody, Ikbal, Jinan, Kurniawan, Ilham terimakasih atas bantuan kalian, atas dukungan kalian dan keberadaan kalian telah memberi warna baru, bahwa hidup tak bisa dijalani sendiri.
4. Teruntuk semua Dosen yang selalu membimbing, mendidik dan mengajarkan berbagai macam hal, terimakasih atas jasa-jasanya.
5. Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk Mita Indriati yang selalu setia menemani, mendukung, mendorong dan memberikan semangat, satu yang ingin ku ucap kamu sangat berarti bagi saya.

KATA PENGANTAR

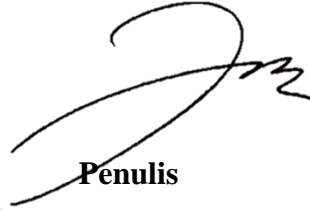
Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, dan tidak lupa pula penulis haturkan sholawat beserta salam atas junjungan Nabi besar, Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat Manusia, dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang dan sehingga penulis pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran *Outdoor Education* Terhadap Gerak Dasar Pada Muatan PJOK Kelas V di SDN 2 Taman Sari Tahun Pelajaran 2021/2022”.

Penelitian ini dilaksanakan untuk melengkapi syarat-syarat memperoleh gelar sarjana PGSD pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih:

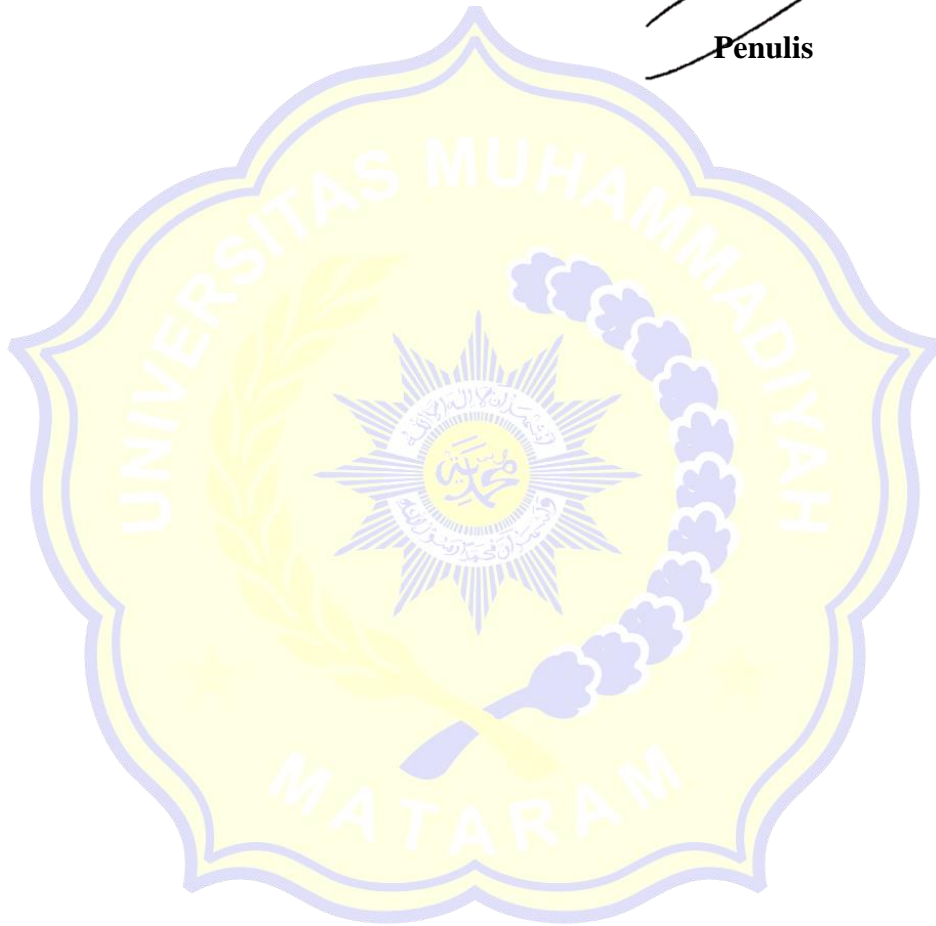
1. Bapak Dr. H. Arsyad Abd. Gani, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram
2. Bapak Dr. Muhammad Nizaar, M.Pd., Si, selaku Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ibu Haifaturrahmah, M.Pd, selaku ketua program studi PGSD
4. Bapak Dr. H. Arsyad Abd. Gani, M.Pd, selaku pembimbing I
5. Ibu Yuni Mariyati, M.Pd, selaku pembimbing II
6. Kedua orang tua, sahabat, dan pihak-pihak lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu

Diharapkan skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak. Selain itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan dari para pembaca sekalian agar skripsi ini bisa lebih baik lagi.

Mataram, Agustus 2022



Penulis



Aditia Fibriansyah, 2022. “**Pengaruh Model Pembelajaran *Outdoor Education* Terhadap Keterampilan Gerak Dasar pada Muatan PJOK Kelas V di SDN 2 Taman Sari Tahun Pelajaran 2021/2022**”. Skripsi. Mataram: Universitas Muhammadiyah Mataram.

Pembimbing 1 : **Dr. H. Arsyad Abd. Gani, M.Pd**
Pembimbing 2 : **Yuni Mariyati, M.Pd**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-Eksperimental Research* (Penelitian Eksperimen Semu) dengan menggunakan model pembelajaran *Outdoor Education*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas V SDN 2 Taman Sari dengan jumlah siswa sebanyak 54 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan hasil kelas V A sebagai kelas Eksperimen dengan jumlah 29 siswa dan kelas V B sebagai kelas Kontrol, dengan jumlah 25 siswa. Hasil nilai rata-rata yang ditunjukkan oleh kelas eksperimen pada *pre-test* sebesar 63,03 dan setelah dilakukan *post-test* meningkat menjadi 83,06 untuk kelas kontrol sendiri diperoleh nilai rata-rata dari *pre-test* sebesar 58,44 dan *post-test* mengalami peningkatan menjadi 70,40. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar siswa menggunakan pengamatan berupa *pre-test* dan *post-test*. Data dianalisis menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Pengujian hipotesis yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *sig.* $0,982 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas V SDN 2 Taman Sari.

Kata kunci : *Pembelajaran Outdoor Education, Keterampilan Gerak dasar*

Aditia Fibriansyah, 2022. "The Influence of Outdoor Education Learning Models on Basic Chest Movement Skills at the Class V PJOK in SDN 2 Taman Sari in Academic Year 2021/2022 ". A Thesis. Mataram: Muhammadiyah University of Mataram.

First Advisor : Dr. H. Arsyad Abd. Gani, M.Pd
Second Advisor : Yuni Mariyati, M.Pd

ABSTRACT

This research is a Quasi-Experimental Research (Pseudo-Experimental Research) using the Outdoor Education learning model. The population in this study were all fifth grade students at SDN 2 Taman Sari with a total number of 54 students. Class V A served as the experiment class in this study, which employed a random sample technique, with a total of 29 students, and class V B served as the control class, with a total of 25 students. The average figure for the experimental class during the pre-test was 63.03; after the post-test, it rose to 83.06; for the control class, it was 58.44 in the pre-test and 70.40 in the post-test. The method for gathering data in this study involved testing students' fundamental movement abilities using pre- and post-test observations. Software for Windows called SPSS 25 was used to examine the data. The results of the researchers' hypothesis testing indicate that there is a relationship between the outdoor education learning model and the basic movement skills of fifth grade students at SDN 2 Taman Sari, as indicated by the values of sig. (2-tailed) of 0.000 0.05 and the value of sig. 0.982 > 0.05, which means that H0 is rejected and Ha is accepted.

Keywords: *Outdoor Education Learning, Basic Movement Skills*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Penelitian Yang Relevan.....	7
2.2 Kajian Pustaka.....	8
2.2.1 Muatan PJOK	8

2.2.2 Pembelajaran <i>Outdoor Education</i>	10
2.2.3 Keterampilan Gerak Dasar	14
2.2.4 Materi Pembelajaran.....	17
2.3 Kerangka Berpikir.....	27
2.4 Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi Penelitian	31
3.3.2 Sampel Penelitian	31
3.4 Variabel Penelitian.....	32
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Metode Analisis Data.....	37
3.7.1 Validasi Instrumen.....	38
3.7.2 Uji Normalitas Data.....	40
3.7.3 Uji Homogenitas.....	40
3.7.4 Uji Hipotesis.....	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data.....	43
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian	43
4.1.2 Analisis Kevalidan RPP.....	44
4.1.3 Analisis Validasi Rubrik Penilaian.....	45
4.1.4 Data Observasi Keterlaksanaan.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	28
Tabel 3.2 Perbedaan Proses Pembelajaran Antara Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol.....	29
Tabel 3.3 Jumlah Data Terperinci Kelas A dan B SDN 2 Taman Sari.....	32
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Aspek Pengamatan Nilai Praktek Gerak Dasar.....	34
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Lembar Validasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	35
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Lembar Validasi Rubrik Penilaian.....	36
Tabel 3.7 Kategori Keterlaksanaan Pembelajaran.....	40
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Validasi RPP Oleh Validator.....	44
Tabel 4.2 Deskripsi Data Validasi Rubrik Penilaian.....	46
4.3 Hasil Keterlaksanaan Pembelajaran Model <i>Outdoor Education</i>	47
Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol.....	49
Tabel 4.5 Hasil Deskripsi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen.....	51
Tabel 4.6 Hasil Deskripsi Uji Normalitas Data.....	53
Tabel 4.7 Deskripsi Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 4.8 Hasil Deskripsi Uji Independen Sampel T-Test.....	55
Tabel 4.9 Statsitik Rata-Rata Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Maju dan Mundur.....	18
Gambar 2.2 Jalan ke Samping dan Berbelok-belok.....	19
Gambar 2.3 Langkah Biasa dan Langkah Tegak	20
Gambar 2.4 Langkah Rapat dan Langkah Cepat	21
Gambar 2.5 Variasi Gerak Dasar Berlari	22
Gambar 2.6 Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok.....	22
Gmabar 2.7 Lari Melompati Rintangan dan Lari Langkah Kuda	23
Gambar 2.8 Lompat Tali dan Loncat Kotak	24
Gambar 2.9 Lompat ke Atas dan Lompat Jauh.....	25
Gambar 2.10 Vriasi Gerakan Lompat Raih dan Lompat Jauh	26
Gambar 2.11 Variasi Gerak Dasar Lempar.....	26
Gambar 2.12 Kerangka Berpikir.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha manusia secara sadar untuk memanusiakan manusia itu sendiri yakni membudayakan manusia. Didalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 merumuskan bahwa Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan secara sadar dan terencana demi mewujudkan suasana belajar serta proses pengembangan potensi dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani atau PJOK di SD adalah suatu integral dari pendidikan yang tersusun secara sistematis dengan tujuan untuk mencapai perkembangan kesehatan dan tugas siswa melalui aktivitas gerak yang sesuai dengan usianya. Hal ini meliputi, memahami aktivitas gerak melalui pemahaman secara menyeluruh, yang nantinya siswa akan memiliki suatu pengalaman yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari, sehingga mampu membentuk kepribadian yang mandiri sehat dalam jasmani dan mandiri sesuai dengan tujuan dari pendidikan. Hal ini dimaksudkan karena, keberhasilan pendidikan jasmani adalah tercapainya pribadi siswa yang sehat secara jasmani serta jiwa yang kuat, sehingga pengoptimalan menjadi usaha yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah dasar dituntut untuk mencapai setiap tujuan pembelajaran yang dilaksanakan dengan baik. Akan tetapi, banyak siswa yang belum mencapai tujuan tersebut dengan maksimal. Apabila terjadi hal demikian secara terus-menerus, maka bisa kita ketahui tidak akan ada peningkatan pencapaian, bahkan tidak akan ada keberhasilan dalam mencapai keberhasilan tujuan dari pendidikan jasmani. Hal ini karena, usia dan tugas perkembangan setiap siswa yang memiliki perbedaan dan menuntut hal seperti itu.

Rata-rata usia anak Indonesia ketika memasuki sekolah dasar adalah 6 sampai 12 tahun. Sehingga berada pada dua waktu perkembangan anak, yaitu masa anak usia tengah (6-9 tahun), dan masa anak usia akhir (10-12 tahun). Anak-anak ketika pada usia ini akan memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak usia yang lain. Oleh karena itu, sebaiknya pendidik mengembangkan sebuah pembelajaran yang didalamnya terdapat unsur permainan, yang dapat membuat siswa bergerak aktif, belajar bersama, serta memiliki peran aktif dalam proses belajar mengajar (Desmita, 2011).

Dunia anak-anak adalah dunia yang penuh dengan permainan dan bermain merupakan aktivitas awal dalam mengeksplorasi dirinya sendiri. Keinginan untuk bergerak dan beraktivitas adalah dorongan kuat pada anak. Karena itulah pengenalan aktivitas jasmani pada anak-anak bisa melalui bermain. Menurut pendapat Al-Ghazali (dalam Ismail, 2006) mengatakan bahwa, “Bermain bagi anak merupakan sesuatu yang sangat penting. Karena, melarang anak-anak dari bermain dan memaksa mereka untuk terus belajar

akan mematikan hatinya, dan mengganggu kecerdasannya, serta mengganggu irama hidup anak”. Hal ini disebabkan, pendidikan di sekolah dasar adalah pembelajaran dasar bagi anak dalam dunia pendidikan formal. Sehingga dalam pengaplikasiannya membutuhkan alternatif pembelajaran yang kreatif, variative serta inovatif pada setiap pelaksanaannya.

Pembelajaran *outdoor education* adalah pembelajaran yang memiliki unsur permainan dengan petualangan dalam pelaksanaannya. Seperti pada pelaksanaan kegiatan jelajah, siswa dapat berperan dan beraktivitas lebih aktif, maksudnya siswa mengeksplorasi dirinya dengan mengetahui, mengamati, saling berinteraksi serta berkomunikasi, dan saling memberikan kepekaan pada setiap tindakan. Hal ini tentu dimaksudkan agar dapat membuat siswa memiliki pengalaman tersendiri yang bisa untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam pelaksanaannya siswa mengalami suatu proses yang akan memicu mereka memiliki kemampuan untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan hal ini tentu harus dilatih sejak dini dan kemandirian siswa akan berguna ketika mereka Kembali pada masyarakat nantinya untuk hidup secara sosialis.

Pentingnya kemandirian pada siswa merupakan bagian penting dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan, tuntutan pelaksanaan tugas yang melibatkan keutuhan dalam keterampilan. Pembelajaran pada pendidikan jasmani terutama dalam *outdoor education* pelaksanaannya menuntut siswa memiliki keterampilan yang dapat memicu adrenalin mereka. Contohnya ketika siswa tidak memiliki kebiasaan dalam

melakukan aktivitas di luar ruangan yang berkaitan dengan jasmani maka siswa perlu melakukan suatu usaha yang maksimal untuk memahami konsep gerak yang akan dilakukannya. Selain itu juga, siswa dituntut untuk tidak menyerah dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fisik atau jasmani serta melakukan hal tersebut berulang-ulang demi tercapainya tujuan pembelajaran, hingga menerima setiap resiko dari setiap perlakuannya yang dalam hal ini, resikonya harus diminimalisir oleh guru yang bersangkutan, karna pada dasarnya kegiatan di luar sekolah memiliki banyak resiko, karna banyak factor yang mempengaruhi kegiatan *outdoor* mulai dari cuaca yang tidak mendukung, sehingga menuntut guru berkoordinasi dengan masyarakat sekitar dan orang tua siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa sekolah yang ada di Kota Mataram seperti di SDN 38 Mataram, SDN 14 Mataram, SDN 12 Mataram, maupun sekitarnya seperti Lombok Barat seperti SDN 2 Taman Sari, masih belum melakukan inovasi dalam proses pembelajaran lebih khususnya pada muatan pembelajaran PJOK, hal inilah yang dilihat oleh peneliti untuk memperkenalkan model pembelajaran yang variatif untuk meningkatkan keterampilan siswa pada materi gerak dasar.

Berdasarkan uraian di atas, maka hal yang sangat diperlukan adalah menerapkan model pembelajaran lain yang lebih kreatif serta inovatif dalam seperti pendidikan dengan model pembelajaran *outdoor education* yang bisa menjadi alternatif dalam penerapan muatan PJOK yang menurut peneliti cocok dengan penerapannya. Model pembelajaran ini diharapkan dapat

memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap muatan PJOK pada materi keterampilan gerak dasar kelas V. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah untuk memberikan inovasi model pembelajaran *outdoor education* yang mungkin lebih cocok untuk diterapkan pada muatan PJOK. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Outdoor Education* Terhadap Keterampilan Dasar pada Muatan PJOK Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2021/2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Bagaimanakah pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK kelas 5?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK kelas

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat:

1. Manfaat teoritis
 - a. Untuk meningkatkan wawasan keilmuan tentang pengaruh model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK

b. Untuk meningkatkan mutu pendidikan serta meningkatkan model pembelajaran yang bisa diterapkan di Sekolah

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

1) Penelitian diharapkan kedepannya dalam memanfaatkan model pembelajaran *outdoor education* dalam menarik minat siswa belajar PJOK

2) Penelitian ini diharapkan untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam muatan pelajaran PJOK

b. Bagi Guru

1) Penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan kreativitas guru dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih bervariasi di sekolah

2) Dari penelitian ini guru diharapkan mampu mengembangkan model pembelajaran ini sehingga dapat tercapai tujuan pendidikan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan penelitiannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan ini menjadi acuan peneliti dalam melakukan penelitian dengan mengacu pada beberapa pandangan yang telah dikemukakan untuk mengkaji permasalahan yang telah peneliti temukan. Berikut beberapa penelitian yang menjadi acuan peneliti:

1. Siska Putri Mawar Sari, Ayi Suherman, Encep Sudirjo (2016), yang berjudul “Pengaruh Pendekatan *Problem Solving* dalam *Outdoor Education* Pendidikan Jasmani terhadap Sikap Kemandirian Siswa (Penelitian Eksperimen pada Siswa Kelas IV di SDN Ketib dan SDN Payingkiran III Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang)

Terdapat persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan model *outdoor education*. Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada pendekatan penelitian menggunakan pendekatan *Scientific*, sedangkan penelitian Siska Putri Mawar Sari, Ayi Suherman, Encep Sudirjo menggunakan pendekatan *Problem Solving*.

2. Suherman Ayi (2011) dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran *Outdoor Education* Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi di Sekolah Dasar”

Terdapat persamaan dari kedua penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan model pembelajaran *outdoor education* dengan implementasi pada muatan pelajaran PJOK. Sedangkan perbedaan dari

kedua penelitian ini adalah pada penelitian ini berbasis *scientific* yang berpusat pada siswa, sedangkan penelitian Ayi Suherman berbasis kompetensi.

3. Supriady Andy (2020), dengan judul “Pengaruh Model *Outdoor Education* Terhadap Keterampilan Motorik Kasar untuk Pendidikan Anak Usia Dini”

Terdapat persamaan dari kedua penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan model pembelajaran *outdoor education*. Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian ini adalah terkait dengan tempat yang dilakukan untuk pengambilan sampel.

2.2 Kajian Pustaka

2.2.1 Muatan PJOK

Menurut Siedentop (dalam Husdarta, 2009) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan “*education through and physical activities*” yang dimana pendidikan jasmani bagian bagian yang tidak terpisahkan dari semua proses dalam setiap jenjang pendidikan, artinya bahwa PJOK merupakan suatu sarana yang menunjang ketercapaian tujuan dari pendidikan jasmani secara menyeluruh.

Mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah salah satunya adalah mata pelajaran PJOK atau Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang merupakan sebuah mata pelajaran yang berbeda dari mata pelajaran yang lainnya baik itu terkait dengan tujuan maupun perlengkapan dalam pembelajaran seperti materi pembelajaran dan lain sebagainya. Menurut Agus Sumantri dan Hendri Neldi (2019 : 161)

pendidikan jasmani tidak hanya sebagai dekorasi dan pajangan yang ada pada program yang dapat kita lihat pada tembok dan administrasi yang ada pada sekolah yang hanya akan menjadikan anak sibuk, akan tetapi dengan pendidikan jasmani yang dilakukan dengan menyeluruh dan baik, siswa dapat menumbuhkan kemampuan yang akan berguna untuk mengisi waktu luang, terlibat aktif dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat karena anak yang banyak beraktivitas akan terhindar dari obesitas, berkembang secara sosial dan ikut serta dalam membangun Kesehatan fisik maupun mental anak. Menurut Utama Bandi, dkk (2019) melalui Pendidikan jasmani tujuan pendidikan dapat tercapai, hal itu didasarkan karena anak dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuan mereka melalui aktivitas jasmani.

Penjas adalah bagian dari pendidikan secara integritas, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, kemahiran gerak, kemampuan berpikir kritis, komunikasi sosial, penalaran, mengontrol emosional, perilaku moral, aspek kebiasaan menjaga kesehatan yang baik dan orientasi lingkungan bersih melalui pengolahan jasmaniah yang direncanakan. Secara terstruktur dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional serta mempunyai peranan yang sangat penting pada peserta didik untuk peningkatan kualitas hidup.

Sebelum melaksanakan pembelajaran seorang guru tentunya harus memiliki kemampuan untuk membungkus pembelajaran dengan sebaik mungkin dan terstruktur, dalam pelaksanaannya pembelajaran yang

disuguhkan oleh pendidik atau guru harus mempunyai daya tarik tinggi untuk siswanya sehingga siswa merasa tertarik dan tertantang untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Berdasarkan hal tersebut seorang pendidik harus memperhatikan hal apa saja dalam menumbuhkan nilai-nilai dalam kegiatan pembelajaran serta guru dituntut untuk mampu memberikan penjelasan seluruh bagian dari kemanusiaan yang meliputi akal, hati, ruh, fisik dan nafsu yang merupakan fondasi atau dasar manusia dalam pendidikan. Setelah mengetahui watak bagian atau dimensi manusia, guru akan melakukan pengaplikasian dari nilai berdasarkan watak atau dimensi manusia tersebut dengan menggunakan pembelajaran sebagai media atau jalan misalnya pemahaman, penguatan pengadilan, pembiasaan, serta praktik, sehingga tertanam karakter tersebut yang akan ditumbuh kembangkan dalam kegiatan belajar.

2.2.2 Pembelajaran *Outdoor Education*

Menurut Hilgard dalam Andy Supriady (2020) belajar merupakan suatu proses dimana suatu kegiatan dapat diubah melalui prosedur penelitian tersistematis yang telah disusun sebelumnya yang dapat dikembangkan baik didalam laboratorium atau di lingkungan alam dan lain sebagainya untuk menunjang seseorang dalam mendapatkan ilmu pengetahuan. Keterampilan gerak dasar atau motorik kasar adalah suatu kemampuan atau keterampilan yang harus dikuasai dan dimiliki oleh seorang anak seperti yang telah dijelaskan sebelumnya di atas.

Menurut Andy Supriady (2020), program pembelajaran yang tepat yang tepat untuk bagaimana kemudian agar anak dapat menguasai gerak dasar yang dirasa oleh peneliti adalah aktivitas belajar dilingkungan luar (*outdoor education*). Dengan bermain dan belajar dilingkungan luar akan mampu memfasilitasi keinginan anak untuk belajar terkait dengan keterampilan motorik atau gerak dasar pada tubuh, karna dunia anak adalah bermain yang menjadi bagian penting dari aktifitas dan gerak tubuh anak usia dini. Maka dari itu bermain di lingkungan luar atau *outdoor sangat* penting bagi perkembangan dan pembangunan anak, karna hal itu akan berpengaruh pada kognitif, fisik, sosial dan kesejahteraan emosional baik anak-anak maupun remaja, Stork dan Sanders, dalam Andy Supriady (2020). Maka kemudian, keterampilan gerak dasar pada secara efektif dapat meningkat dengan melakukan aktifitas pembelajaran di lingkungan luar atau *outdoor education* itu sendiri.

Model Pembelajaran *outdoor education* mengasah keterampilan motorik atau gerak dasar dan sosial anak yang dimana siswa akan disuguhkan dengan banyak melakukan aktivitas atau kegiatan yang dengan tidak langsung dapat membjuat dirinya sendiri dan temannya dapat bersosialisasi dan bercengkrama dengan alam.

Menurut John Amos Comenius (dalam Kardjono, 2017) adalah seorang pendukung kuat belajar sensorik yang percaya bahwa siswa harus mengalami objek yang sebenarnya. Dia berpikir pengguna arti

melihat, mendengar, merasakan dan menyentuh adalah jalan melalui mana siswa untuk datang dalam kontak dengan alam. Dalam persiapan untuk studi tentang ilmu alam, siswa-siswa pertama-tama harus mendapatkan kenalan dengan benda-benda seperti air, tanah, api, hujan, tanaman, dan batu. Menurut Nicol, Higgins, Ross & Mannion pada dasarnya pendidikan diluar kelas berorientasi pada hal-hal yang dilakukan dan dirasakan pada saat pelaksanaannya, sehingga proses pembelajaran ini bertujuan untuk memperoleh pengalaman secara langsung.

Pembelajaran yang dilakukan di luar kelas pada pelaksanaannya akan terlihat wajah-wajah siswa yang penuh dengan kegembiraan. Walaupun badan badan serta baju yang mereka kenakan kotor, akan tetapi siswa akan merasa senang dan gembira karena mereka tidak dihadapkan lagi dengan buku, pulpen dan papan tulis dikarenakan hal tersebut memang menjadi hakikat dari pembelajaran pada mata pelajaran PJOK. Akan tetapi, tanpa disadari secara tidak langsung siswa sedang belajar. Pada pembelajaran yang bersifat *outdoor* siswa juga akan belajar dan menguasai kemampuan dasar dalam kehidupan yang sebenarnya yaitu kemampuan untuk bercengkrama dengan alam. Pembelajaran *outdoor education* juga memiliki peran untuk membuat siswa memiliki tingkat kreativitas tinggi dikarenakan pada saat pelaksanaannya model pembelajaran ini menggunakan media yang

konkret yaitu dengan memanfaatkan lingkungan untuk menunjang kemampuan gerak pada siswa akan membentuk sikap kemandirian siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani terutama *outdoor education* dalam implementasinya menuntut keterampilan siswa dalam gerak dasar, misalnya dalam lari, berjalan dan melompat melewati rintangan, hal inilah yang coba untuk di pelajari dalam pembelajaran *outdoor education*. Kemampuan gerak dasar dalam berlari, berjalan dan melompat bukan hanya sekedar dilakukan begitu saja akan tetapi memiliki teknik dan gerakan yang tepat dalam pelaksanaannya. Di samping itu, siswa dituntut untuk tidak mudah menyerah dalam melakukan keterampilan gerak dasar atau melakukan repetisi demi mencapai tujuan pembelajaran, dan dapat menerima resiko dari setiap apa yang dilakukannya. Pada dasarnya, hal tersebut tentu tidak mudah untuk dicapai, diperlukan pengoptimalisasian peran pendidik dalam perencanaannya hingga implementasi secara langsung.

Pendidikan jasmani, rohani dan kesehatan yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan model pembelajaran *outdoor education* atau di lingkungan yang menuntut gerak efisien siswa. Karena itu, mulai dari perencanaan, kemudian mengaplikasikan dan mengevaluasi pembelajaran dengan menggunakan model *outdoor education* PJOK harus diawali dengan gerak dasar, baru kemudian kemudian dilakukan pembelajaran tingkat lanjut. Model pembelajaran yang dikembangkan dengan keadaan kondisi sekolah akan sesuai dengan karakteristik siswa.

Sebenarnya keberhasilan pembelajaran *outdoor education* bukan hanya ditentukan dari faktor guru, selain itu ada faktor lain yang mempengaruhi seperti siswa, kurikulum, sarana prasarana, aktivitas belajar mengajar, sistematika penilaian dan bimbingan siswa. Upaya yang bisa dilakukan untuk membenahi itu salah satunya adalah dengan cara mengubah model pembelajaran *outdoor education* yang merupakan pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran yang merangsang dan menarik minat belajar siswa yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

2.2.3 Keterampilan Gerak Dasar

Menurut Gallahue dan Donnelly, dalam Muhammad Zulfikar (2017) salah satu elemen penting yang harus dikuasai untuk mencapai kompetensi jasmani (*physical competence*) yang akan mengarahkan seseorang memiliki *physical literacy* yang baik adalah keterampilan gerak dasar itu sendiri sebagai dasar atau acuan. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa setiap aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak selalu melibatkan gerak dasar. Kecakapan siswa dalam melakukan gerak dasar akan berasosiasi positif terhadap kesehatan anak. Siswa yang mempunyai keterampilan lebih dalam gerak dasar cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih intensif dibandingkan dengan siswa yang cenderung tidak banyak melakukan aktivitas. Menurut Stodden, dalam Muhammad Zulfikar (2017) selain itu penguasaan terhadap kemampuan gerak dasar adalah

syarat bagi anak untuk memiliki dan mengembangkan banyak keterampilan lain dalam kehidupan sehari-hari, dan juga keterampilan gerak dasar menjadi syarat awal bagi anak untuk dapat berpartisipasi pada banyak cabang olahraga.

Penguasaan keterampilan gerak selain dapat mengembangkan kemampuan fisik pada anak, dampak positif lain yang bisa dirasakan adalah pada kesehatan anak seperti obesitas yang tidak jarang kita temui pada anak-anak. Anak yang memiliki keterampilan gerak dasar akan mencegah mereka dari obesitas. Dengan begitu dapat kita simpulkan bahwa anak yang tidak memiliki keterampilan gerak dasar akan menyebabkan mereka mengalami kegemukan atau obesitas, hal ini didukung oleh pola makan yang tak teratur yang dijalani oleh anak. Itulah alasan pentingnya bagi anak-anak menguasai dan memiliki keterampilan gerak dasar edini mungkin dikarenakan keterampilan tersebut mempunyai yang cukup signifikan terhadap aktivitas fisik atau olahraga pada anak yang pada akhirnya akan membawa mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan bermasyarakat dan sosialisasi dengan temannya.

Selain aspek kesehatan, Bremer dan Cairney (dalam Muhammad Zulfikar, 28) menemukan bahwa keterampilan gerak dasar memberikan dampak baik atau positif pada perkembangan kehidupan sosial dan emosional anak. Keterampilan gerak yang baik juga dapat berdampak

pada pencapaian siswa dibidang akademik baik disekolah maupun atau Kurikuler maupun luar sekolah atau non Kurikuler.

Pentingnya keterampilan gerak dasar pada anak sejak usia dini yang telah dibuktikan dengan beberapa bukti empiris, akan menjadi faktor yang dapat dipertimbangkan oleh pendidik lebih khususnya guru PJOK sendiri untuk menyusun pembelajaran lebih baik lagi.

Dari penjelasan dan uraian diatas peneliti telah mempertimbangkan beberapa hal untuk mengambil penelitian tentang model pembelajaran *outdoor education* dengan merujuk pada tujuan, kompetensi dasar dan muatan PJOK pada materi gerak dasar, sebagai berikut

1. Kompetensi Dasar :

- a. 3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan atau olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- b. 4.3 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan atau olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

2. Tujuan Pembelajaran

- a. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar jalan dengan benar
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lari dengan benar

- c. Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lompat dengan baik
- d. Setelah berdiskusi peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lempar dengan benar
- e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan dengan benar
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lari dengan benar
- g. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dengan benar
- h. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lempar dengan benar.

2.2.4 Materi Pembelajaran

Variasi gerak dasar jalan dan lari menjadi sangat menyenangkan apabila dikombinasikan dengan sebuah permainan. Manusia mempunyai berbagai macam kemampuan gerakan seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan ini adalah gerakan dasar atletik. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua, yang menjadi induk semua cabang olahraga. Berikut adalah materi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar yang dapat diajarkan oleh guru di sekolah dasar:

1. Variasi Gerak Dasar Jalan

Jalan adalah aktivitas gerak tubuh untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Saat kaki melakukan pergantian

langkah, satu kaki tetap bertumpu, sementara kaki yang lainnya bergerak maju kedepan.

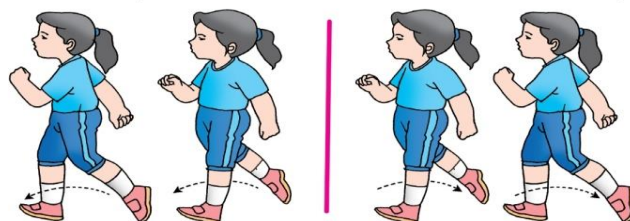
a. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Arah

Rangkaian gerak berjalan berdasarkan arah harus dipraktikkan berulang-ulang. Agar keterampilan peserta didik meningkat, peserta didik harus mempraktikkan gerak berjalan berikut :

1) Jalan Maju dan Mundur

Berikut adalah cara atau langkah-langkah bagi peserta didik untuk melakukan variasi berjalan maju dan mundur :

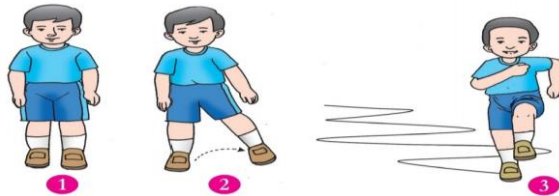
- a) Sikap berdiri tegap kemudian langkahkan kaki kanan terlebih dahulu ke depan
- b) Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian ayunkan lengan kanan ke depan
- c) Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dan kanan dari depan ke belakang.
- d) Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.



Gambar 2.1 Jalan Maju dan Mundur

2) Jalan Ke Samping dan Berkelok-kelok

Perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2.2 Jalan ke Samping dan Berbelok-belok

Dari gambar di atas, peserta didik dapat mengetahui variasi jalan ke samping dan berkelok-kelok. Berikut adalah langkah-langkah atau cara dalam melakukan variasi gerak jalan ke samping dan berbelok-belok :

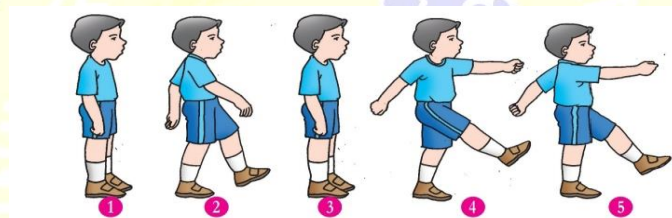
- a) Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping
 - b) Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri hingga merapat
 - c) Langkahkan kembali kaki kiri ke samping kaki kiri disusul kaki kanan, begitu seterusnya
 - d) Setelah itu, lakukan gerak berjalan berkelok-kelok.
- b. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Langkah

Setelah peserta didik mempelajari variasi gerak berjalan berdasarkan arah, maka kemudian setelah itu peserta didik akan mempelajari variasi gerak berjalan berdasarkan langkah.

1) Langkah Biasa dan Langkah Tegak

Berikut adalah langkah-langkah atau cara melakukan langkah biasa dan langkah tegak

- a) Posisi awal, berdiri tegak
- b) Langkahkan kaki kiri ke depan, saat melangkah lutut di tekuk sedikit
- c) Lengan kanan diayunkan dari arah belakang ke arah depan
- d) Gerakan lengan kiri kebalikan dari ayunan lengan kanan
- e) Saat berjalan, posisi badan tegak dan pandangan lurus ke depan



Gambar 2.3 Langkah Biasa dan Langkah Tegak

2) Langkah Rapat dan Langkah Cepat

Berikut adalah langkah-langkah atau cara dalam melakukan gerak langkah rapat dan langkah cepat :

- a) Sikap berdiri tegak
- b) Langkahkan kaki kanan ke depan
- c) Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan
- d) Kaki kanan dan kaki kiri dilangkahkan dengan rapat
- e) Setiap gerakan dilakukan dengan lutut ditekuk sedikit
- f) kemudian lakukan dengan cepat

Bagaimana langkahnya? Berjalan ke depan seperti biasa yang dilakukan dengan cepat. Pandangan ke arah depan dan sikap tubuh tegak. Lakukan kegiatan fisik ini dengan semangat dan percaya diri.



Gambar 2.4 Langkah Rapat dan Langkah Cepat

2. Variasi Gerak Dasar Berlari

Ada beberapa variasi gerak berlari yang dapat peserta didik praktikkan, yaitu sebagai berikut :

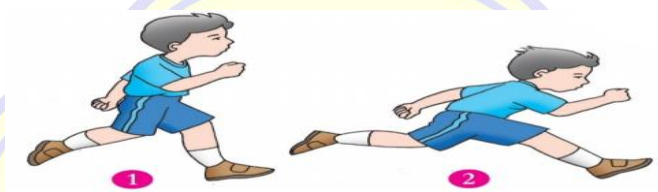
a. Lari Pelan dan Lari Cepat

Lari pelan biasa dikenal dengan istilah jogging, sedangkan lari cepat dikenal dengan sebutan sprint. Kedua jenis lari ini dapat di variasikan.

Berikut adalah langkah-langkah atau cara melakukan gerak lari pelan dan lari cepat :

- 1) Sikap berdiri tegak, melangkahlah untuk melakukan lari pelan (joging) sejauh 10 m
- 2) Kemudian lakukanlah lari cepat (sprint) dalam jarak tertentu, saat berlari, gunakan ujung telapak kaki
- 3) Ayunkan lengan dengan kedua telapak tangan dikepalkan atau dibuka. Ayunan lengan dilakukan secara santai

- 4) Posisi badan miring ke depan dan pandangan ke depan
- 5) Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik
- 6) Langkah kaki kiri ke depan di ikuti dengan lengan kiri ke belakang
- 7) begitupun sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang

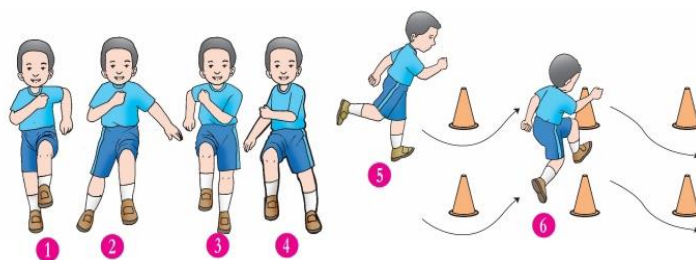


Gambar 2.5 Variasi Gerak Dasar Berlari

b. Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok

Berikut adalah cara melakukan gerak lari menyamping dan lari zig-zag atau berkelok-kelok :

- 1) Awalnya sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping dalam gerakan berlari dan diikuti ayunan lengan
- 2) Lakukan kegiatan lari menyamping dalam jarak tertentu
- 3) Selanjutnya, lakukan lari berkelok-kelok melewati rintangan



Gambar 2.6 Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok

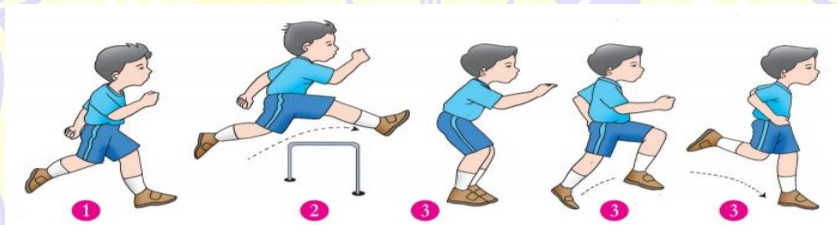
c. Lari Melompati Rintangan dan Lari Langkah Kuda

Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan lari melompati rintangan dan lari langkah kuda

- 1) Awali dengan lari cepat
- 2) Kemudian lakukan lompatan dengan melewati rintangan

Keigatan lari melompati rintangan dapat divariasikan dengan lari langkah kuda, langkah-langkahnya :

- 1) Langkahkan kaki kanan ke depan
- 2) Kaki kiri mendorong tubuh di belakang kaki kanan, posisi kaki kanan selalu berada di depan kaki kiri



Gambar 2.7 Lari Melompati Rintangan dan Lari Langkah Kuda

3. Variasi Gerak Dasar Lompat dan Loncat

Gerakan melompat memberikan pengalaman cara bertumpu atau mendarat yang benar. Selain itu, aktivitas melompat dapat menumbuhkan keberanian dan percaya diri. Berikut ini adalah variasi gerak dasar melompat :

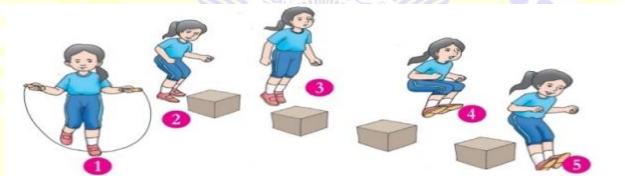
a. Lompat tali dan Loncat Kotak

Lompat tali merupakan salah satu permainan tradisional untuk melatih ketangkasa. Permainan ini menggunakan tali

atau karet yang dirangkai atau skipping rope. Lompat tali dapat dilakukan sendiri dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Memegang kedua ujung tali
- 2) Ayunkan tali ke depan, melewati kepala dan kaki sambil melompatinya, lakukanlah kegiatan tersebut sesuai kemampuanmu

Kegiatan lompat tali dapat divariasikan dengan lompat kotak, setelah melakukan lompat tali dengan waktu tertentu, lakukanlah loncat kotak. Loncati beberapa kotak dengan jarak tertentu, kemudian mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki.



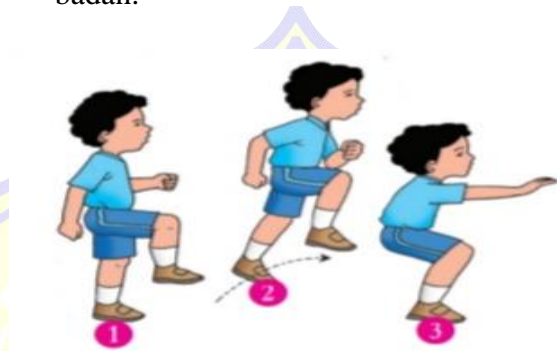
Gambar 2.8 Lompat Tali dan Loncat Kotak

b. Lompat ke Atas dan Lompat Jauh

Gerakan melompat adalah gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan dua kaki gerak melompat dilakukan tolakan dua kaki. Melompat dapat dilakukan dengan lompat ke atas dan lompat jauh. Berikut adalah langkah-langkah atau cara melakukan lompat ke atas dan lompat jauh :

- 1) Sikap awal berdiri dengan posisi tegak
- 2) Tekuk kedua kaki untuk menolak tubuh keatas

- 3) Tolak tubuh keatas dengan menggunakan kedua kaki diikuti ayunan lengan ke depan, gerakan ini membuat tubuhmu melenting ke atas
- 4) Mendaratlah dengan kedua kaki
- 5) Kedua lengan diluruskan ke depan untuk menyeimbangkan badan.

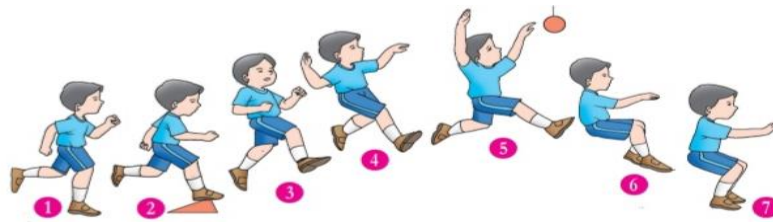


Gambar 2.9 Lompat ke Atas dan Lompat Jauh

c. Lompat Raih dan Lompat Jauh

Berikut adalah langkah-langkah atau cara melakukan lompat raih dan lompat jauh :

- 1) Siapkan sebuah bola atau sesuatu yang bisa digantung
- 2) Posisi awal, lakukan lari cepat dan pandangan ke depan
- 3) Saat mendekati papan tolak, bersiaplah melakukan, lakukan tolakan dengan satu kaki (gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan)
- 4) Ayunkan lengan ke depan saat badan melayang di udara
- 5) kedua kaki dijukurkan bersiap untuk mendarat, pendaratan dilakukan dengan kedua kaki



Gambar 2.10 Vriasi Gerakan Lompat Raih dan Lompat Jauh

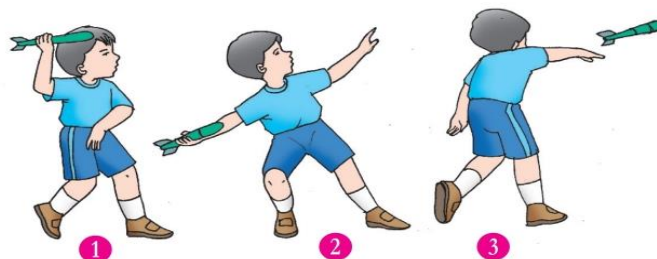
4. Variasi Gerak Dasar Lempar

Benda yang bisa digunakan dalam gerakan melempar adalah, yaitu bola kasti, bola kasti, bola sepak, bola basket, lembing, roket dan cakram. Berikut adalah beberapa variasi gerak melempar yang bisa dipelajari oleh peserta didik

a. Lempar Roket

Kegiatan lempar dapat menggunakan roket. Bagi peserta didik, roket bisa sebagai pengganti lembing atau cakram. Berikut adalah cara atau langkah-langkah dalam melakukan lempar roket :

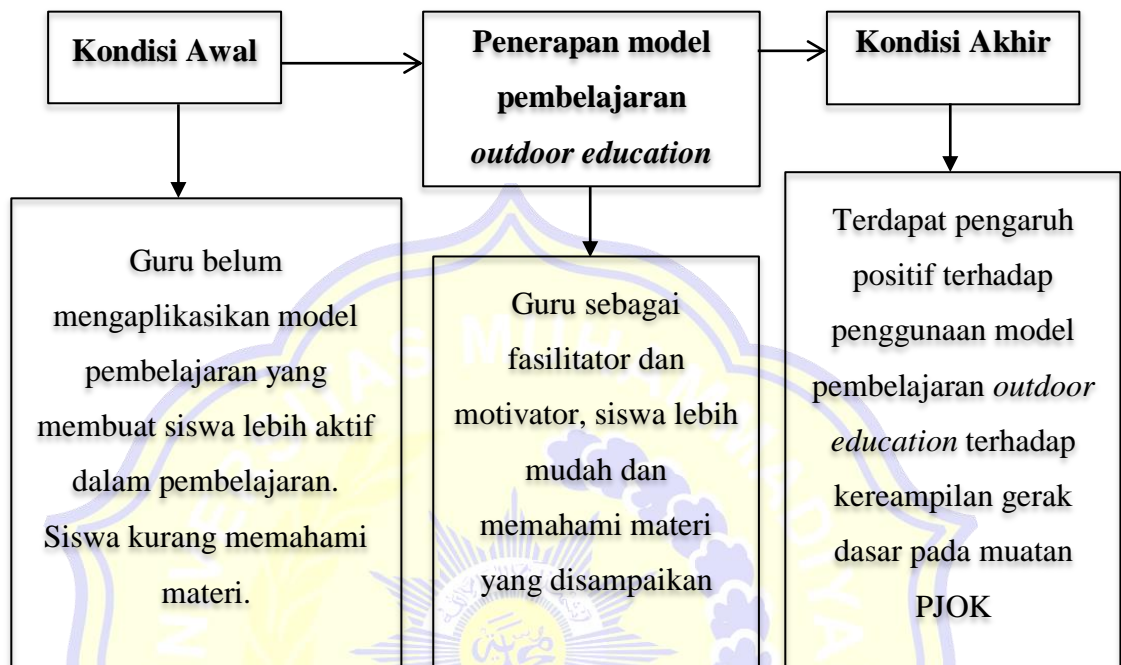
- 1) Bersiap melakukan awalan lari
- 2) Salah satu tangan memegang roket dan pandangan ke depan
- 3) Lakukan lari pelan dan lari cepat
- 4) Kemudian lakukan tolakan tepat dibelakang garis batas tolakan
- 5) Lempar roket sekuat-kuatnya agar lemparannya jauh



Gambar 2.11 Variasi Gerak Dasar Lempar

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori diatas maka dapat disimpulkan kerangka berpikir penelitian sebagai berikut :



Gambar 2.12 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Dari uraian diatas, dapat diperoleh hopotesis sementara yaitu :

- 1) H_a : Terdapat pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* pada keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK
- 2) H_o : Tidak terdapat pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* pada keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian dalam skripsi ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat digunakan untuk mempengaruhi suatu perlakuan terhadap subjek atau objek tertentu. (Sugiyono, 2010 : 107) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen dapat dijelaskan sebagai metode penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam keadaan yang dapat dikendalikan.

Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Eksperimental Research* (Penelitian Eksperimen Semu) dengan anggapan bahwa penelitian ini tidak bisa mengontrol sepenuhnya variabel yang akan mempengaruhi hasil penelitian ini nantinya. dalam hal ini sampel yang dipilih dari populasi yang tidak diadakan pengacakan karena subjek sudah terbentuk dalam kelompok kelas.

Penelitian eksperimen dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh dari model pembelajaran *outdooe education* terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas V SDN 2 Taman Sari. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah :

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
R (Eksperimen)	O1	X	O2
R (Kontrol)	O3	-	O4

Keterangan :

O1 : *Pre-test* Kelas Eksperimen

O2 : *Post-test* Kelas Eksperimen

O3 : *Pre-test* Kelas Kontrol

O4 : *Post-test* Kelas Kontrol

X : *Treatmen* (Perlakuan) Pada Kelas Eksperimen

- : Perlakuan Kelas Kontrol

Sebelum diberikan perlakuan, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan tes awal (*pre-test*), untuk mengetahui hasil belajar dari kelas eksperimen yang telah diberikan perlakuan (*X*), perlakuan yang diberikan yaitu berupa model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK kelas V, sedangkan kelas kontrol menggunakan model Model *School Ground* (Konvensional)

Berikut adalah tabel perbandingan tahapan pembelajaran model *Outdoor Education* dan pembelajaran yang biasa digunakan di SDN 2 Taman Sari dalam penelitian ini yang dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Perbedaan Proses Pembelajaran Antara Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol

Model Pembelajaran <i>Outdoor Education</i> (Kelas Eksperimen)	Model <i>School Ground</i> (Konvensional) (Kelas Kontrol)
1. Menyiapkan materi pembelajaran PJOK tentang Gerak Dasar	1. Menyiapkan materi untuk dipelajari siswa
2. Membuat RPP yang berisi skenario pembelajaran <i>Outdoor Education</i>	2. Guru terlebih dahulu mencontohkan gerak dasar

<ol style="list-style-type: none"> 3. Menyusun instrumen yang berupa lembar pengamatan RPP, observasi dan indikator pedoman pengamatan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar 4. Guru mengarahkan siswa ke alam terbuka atau berupa lapangan 5. Guru menjelaskan aturan dan langkah-langkah dalam gerak dasar pada anggota tubuh 6. Siswa masing-masing perorang mendengarkan tentang materi atau langkah-langkah yang telah disampaikan oleh guru sebelumnya 7. Guru terlebih dahulu mempraktekkan gerak dasar 8. Siswa mempraktekkan masing-masing gerakan yang telah disampaikan oleh guru 9. Menganalisis data yang didapatkan dalam penelitian 10. Menyimpulkan data hasil penelitian 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mempraktekkan secara bersama materi gerak dasar di lapangan sekolah 4. Guru menutup pembelajaran
---	--

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi dari penelitian ini dilakukan di Kelas V bertempat di SDN 2 Taman Sari, Gunung Sari, Kabupaten Lombok Barat. Penelitian ini dilakukan pada Semester II tahun pelajaran 2021-2022.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi yaitu merupakan sumber asal sample yang diambil. Menurut Sugioyono, (2012) populasi adalah sebuah ranah atau wilayah generaliasi yang terdiri dari objek ataupun sebjek yang memiliki karekteristik dan atau kuantitas tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil sebagai sebuah kesimpulan.

Berdasarkan pada penjelasan yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa ppulasi adalah keseluruhan jumlah dari objek atau subjek yang diteliti dan yang akan digeneralisasikan berdasarkan hasil data yang diperoleh di lapangan oleh peneliti. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas V A dan V B SDN 2 Taman Sari dengan jumlah 54 siswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah yang memiliki karakteristik yang dipilih melalui cara tertetu yang mewakili keseluruhan kelompok populasi (Sugioyono, 2011:118). Untuk selanjutnya terdapat teknik dalam sampel untuk melakukan penelitian tersebut.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. *Random* dilakukan untuk dapat menentukan sampel pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan cara

mengundi, setelah melakukan pengundian maka didapatkan hasil berupa kelas eksperimen adalah kelas V A dan kelas V B sebagai kelas kontrol.

Tabel 3.3 Jumlah Data Terperinci Kelas A dan B SDN 2 Taman Sari

No	Kelas A dan B	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas Eksperimen (A)	12	17	29
2	Kelas Kontrol (B)	13	12	25
Jumlah Keseluruhan Kelas A dan B SDN 2 Taman Sari				54

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah nilai yang sudah ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel juga merupakan kualitas (*qualities*) yang dimana peneliti mempelajari dan juga menarik sebuah kesimpulan (Sugioyono, 2010:60).

Berdasarkan definisi diatas, variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.

a. Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor* dan *antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi penyebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen atau bebas dalam penelitian ini adalah model pembelajaran *Outdoor Education*.

b. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *output* dan *konsekuen*. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi

akibat dari variabel bebas atau independen itu sendiri. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak dasar.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan teknik pengukuran dengan menggunakan alat bantu yang berupa tes hasil belajar siswa sebagai alat bantu peninjauan dari prestasi belajar siswa dan non tes berupa dokumentasi daftar dari hasil belajar siswa dalam pembelajaran materi gerak dasar.

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dapat dilakukan secara langsung untuk mengamati dan melihat setiap proses dan tahapan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan peserta didik atau siswa. Observasi juga berfungsi untuk mengetahui peningkatan aktifitas pendidik atau guru dengan peserta didik dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Outdoor Education*.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu pengamatan yang dilakukan dalam situasi atau menggunakan alat bantu, artinya bahwa dokumentasi mengikutsertakan dan atau berperan aktif dalam sebuah pengamatan (*participant observation*). Observasi juga dilihat dari segi instrumen dapat dibedakan menjadi observasi terstruktur dan observasi tidak terstruktur.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu berupa kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data yang diperlukan supaya menjadi sistematis dan dipermudahkannya, yang meliputi:

1. Lembar Angket Validasi

Validasi yang dilakukan terdiri atas lembar angket validasi keterlaksanaan model pembelajaran, RPP dan rubrik penilaian dengan melakukan validasi konstruk atau validasi yang dilakukan oleh ahli

a. Lembar Keterlaksanaan Model Pembelajaran

Instrumen pengumpulan data merupakan instrumen yang berupa lembar observasi yang digunakan ketika mengamati proses pembelajaran yang sedang berlangsung dan dilakukan observer atau sebagai pengamatnya yaitu peneliti itu sendiri. Pada lembar daftar dokumentasi yang dibutuhkan.

Adapun tabel yang digunakan dalam aspek pengamatan adalah tersusun sebagai berikut :

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Aspek Pengamatan Nilai Praktek Gerak Dasar

Aspek Pengamatan	4	3	2	1	Skor
a. Pengorganisasian Gerakan					
1. Kesesuaian gerak dasar dengan materi					
2. Penyelesaian waktu praktek gerak dasar secara efektif atau tepat waktu					
3. Penyelesaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan berurutan					

b. Komunikasi					
4. Ketepatan melakukan tiap Gerakan					
5. Kemampuan mempertahankan gerak secara teratur dan konsisten					
6. Menguasai materi ketika dilakukan prektek di lapangan atau di luar sekolah					
c. Materi					
7. Kemampuan memahami materi					
8. Mengetahui gerak dasar pada tubuh					
9. Kelengkapan kontruksi Gerakan					

Deskripsi Skor :

- 1 : Sangat Kurang 2 : Kurang
3 : Baik 4 : Sangat Baik

b. Lembar Validasi RPP

Lembar validasi RPP digunakan oleh peneliti untuk mengetahui bahwa kegiatan pembelajaran yang dilakukan terhadap subjek uji coba terlaksana dengan baik dan sesuai dengan model pembelajaran yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Lembar Validasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skala Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Format	• Kejelasan pembagian materi					
		• Pengaturan ruang atau tata letak					
		• Jenis dan ukuran huruf					

2	Bahasa	• Kesesuaian tata Bahasa					
		• Kesederhanaan struktur kalimat					
		• Kejelasan atau arahan dalam RPP					
		• Sifat komunikatif Bahasa yang digunakan					
3	Isi	• Kesesuaian materi/isi pembelajaran dengan RPP					
		• Dkelompokkan dalam bagian-bagian yang logis					
		• Kesesuaian pembelajaran Gerak Dasar dengan model <i>Outdoor Education</i>					
		• Metode penyajian					
		• Kelayakan atau kelengkapan belajar yang digunakan					
		• Kesesuaian alokasi waktu yang digunakan					

c. Lembar Validasi Rubrik Penilaian

Lembar validasi rubrik penilaian digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah lembar penilaian yang digunakan cocok dengan materi yang diajarkan kepada siswa

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Lembar Validasi Rubrik Penilaian

Aspek Pengamatan	Skala Penilaian				
	5	4	3	2	1
A. Kelayakan Isi					
1. Kesesuaian Rubrik dengan KD (Kompetensi					

Dasar)					
2. Kesesuaian Rubrik dengan Indikator Pembelajaran <i>Outdoor Education</i>					
3. Kegiatan siswa mengarah pada Pembelajaran <i>Outdoor Education</i>					
B. Kebahasaan					
4. Penulisan sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia					
5. Penggunaan bahasa efektif dan komunikatif					
6. Bahasa yang digunakan mudah dimengerti					
C. Penyajian					
7. Tujuan yang ingin dicapai jelas					
8. Mempermudah dalam melakukan penilaian					
9. Fleksibel bila digunakan oleh guru.					
10. Fleksibel bila dikembangkan kembali oleh guru.					

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menganalisa data dari lembar validasi dari ahli untuk mengetahui kevalidan dari RPP, rubrik dan lembar keterlaksanaan model pembelajaran dari data hasil *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol dan kelas eksperimen, serta menggunakan uji homogenitas untuk menguji apakah data yang didapat di lapangan homogen atau tidak dengan menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows* dan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t.

3.7.1 Validasi Instrumen

Validasi instrumen merupakan proses kegiatan yang dilakukan oleh ahli untuk menilai apakah instrument yang digunakan layak dan valid untuk digunakan dalam penelitian atau tidak. “Validasi instrumen adalah penilain yang masih bersifat rasional, karena tahap ini masih berdasarkan kepada pemikiran rasional, dan belum menjadi fakta di lapangan” (Sugiyono, 2010: 414). Validasi dalam penelitian ini menggunakan tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai instrumen yang telah dirancang. Ahli diminta untuk menilai instrument tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kelebihan dari instrumen yang dibuat.

1. Analisis Kevalidan RPP

Pada tahap pertama, penulis membuat formulir validasi yang didalamnya memiliki pertanyaan. Kuesioner validasi kemudian diberikan kepada validator, dan validator menjawab pertanyaan pada formulir validasi dengan mencentang setiap kategori yang disediakan oleh peneliti. Alat yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban yang dapat disesuaikan dengan isi pertanyaan. Setiap pilihan jawaban memiliki nilai yang berbeda-beda yang berarti tingkat kevalidan RPP yang digunakan.

Rumus yang digunakan adalah :

$$xi = \frac{x}{y} \times 100\%$$

Keterangan :

xi = skor validator

x = jumlah skor yang diperoleh validator

y = skor maksimum

2. Analisis Kevalidan Rubrik Penilaian

Untuk mengetahui apakah rubrik yang digunakan valid dan sesuai dengan indikator pencapaian materi pembelajaran maka diperlukan melakukan analisis rubrik penilaian dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$xi = \frac{x}{y} \times 100\%$$

Keterangan :

xi = skor validator x = jumlah skor validator

y = skor maksimum

3. Analisis Lembar Keterlaksanaan Model Pembelajaran

Adapun penilaian dari aspek observasi keterlaksanaan pembelajaran yang dicapai, dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$kp = \frac{x}{y} \times 100\%$$

Keterangan :

kp = Persentase skor lembar keterlaksanaan pembelajaran

x = Skor yang diperoleh

y = Skor maksimal

Selanjutnya nilai yang diperoleh dari skor lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran dikategorikan berdasarkan ketentuan berikut :

Tabel 3.7 Kategori Keterlaksanaan Pembelajaran

Interval skor	Kriteria
$80 \% \leq kp \leq 100\%$	Sangat baik
$60\% \leq kp < 80\%$	Baik
$40\% \leq kp < 60\%$	Cukup baik
$0 \% \leq kp < 40\%$	Kurang baik

3.7.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data adalah tes uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan menilai data yang telah didapatkan pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah benar data tersebut terdistribusi normal atau tidak, dalam penelitian ini, untuk mengetahui data yang di dapat normal atau tidak, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25 for windows*.

3.7.3 Uji Homogenitas

Analisis data dengan menggunakan uji homogenitas untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan uji-t, dilakukan uji prasyarat yaitu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah bentuk dari kedua sampel tersebut homogen atau tidak.

Untuk memudahkan peneliti dalam menghitung uji homogenitas, peneliti menggunakan *software SPSS 25 for windows* dengan

menggunakan teknik *levene test*. *Levene test* adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi itu sendiri yang mempunyai varians karena (homogen) dan digunakan untuk dapat melihat perbedaan yang sudah muncul karena adanya perlakuan, untuk dapat mengumpulkan ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dengan cara membandingkan variannya.

Dasar dalam pengambilan keputusan dalam uji homogenitas *levene test* yaitu jika nilai $\text{sig} \geq 0,05$, maka data homogen, dan jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$, maka data tidak homogen.

3.7.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang dapat digunakan adalah uji statistik, data statistik yang digunakan untuk mengetahui dari koefisien antara ke dua buah distribusi data yaitu teknik tes atau uji-t yang dalam hal ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh model pembelajaran *outdoor education* dengan yang tidak menggunakan model pembelajaran *outdoor education* terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SDN 2 Taman Sari. Adapun beberapa rumus uji-t sebagai berikut :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Sugiyono (2017:273)

Keterangan :

X_1 : Rata-rata nilai kelompok eksperimen

X_2 : Rata-rata nilai kelompok kontrol

S_1^2 : Standar devinisi nilai kelompok eksperimen

S_2^2 : Standar devinisi nilai kelompok kontrol

n_1 : Jumlah siswa dalam kelompok eksperimen

n_2 : Jumlah siswa kelompok kontrol

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah

- 1) H_a : Terdapat pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* pada keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK
- 2) H_o : Tidak terdapat pengaruh dari model pembelajaran *outdoor education* pada keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK

Kriteria pengujian :

Jika $t_{hitung} > t_{tabel} / sig < \alpha$ maka H_o dan H_a diterima.

Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel} > \alpha$ maka H_o dan H_a ditolak

Sebagai uji persyaratan dalam penelitian diatas, maka sebeleum dilakukan uji-t, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada data yang dianalisis. Hal ini berlaku pada setiap penelitian eksperimen.