

ABSTRAK

Tonang Juniarta: Pengembangan Model Permainan Rintangan (*Handicap Games*) untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model permainan rintangan untuk latihan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun, yang dapat digunakan guru olahraga dan pelatih sebagai salah satu bentuk model latihan pengembangan kebugaran jasmani melalui aktifitas bermain yang menantang dan menyenangkan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Prosedur pengembangan mengadaptasi model penelitian dan pengembangan Borg dan Gall (1983), dengan tujuh tahap yaitu: (1) pengumpulan informasi lapangan, (2) analisis kebutuhan dari informasi yang dikumpulkan, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, dan (5) ujicoba skala kecil dan revisi, (6) ujicoba skala besar, dan (7) pembuatan produk akhir. Ujicoba skala kecil dilakukan terhadap 40 anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 1 Klaten. Ujicoba skala besar dilakukan terhadap 120 anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Klaten dan SD Negeri 4 Klaten. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi permainan, (4) pedoman observasi keefektifan permainan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian ini berupa buku pedoman pelaksanaan model permainan rintangan untuk latihan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Adapun permainan ini terdiri dari 11 variasi permainan rintangan yang dirangkai sedemikian rupa berdasarkan prinsip tumbuh kembang anak, teori bermain, dan teori latihan kebugaran jasmani. Model permainan rintangan dengan 11 variasi bentuk tersebut adalah: (a) berguling samping dilanjutkan dengan lari lurus sejauh 10 meter, (b) lari cepat berjarak 10 m melewati rintangan kardus yang disusun bervariasi, (c) merobohkan semua *cone* yang berada di dalam area, (d) berlari zig-zag melintasi rintangan *cone*, (e) berlari melintasi rintangan papan titian, (f) *walking on the moon* menggunakan papan titian, (g) berlari memindahkan bola dengan *shuttle run* membentuk angka delapan jarak 5 m melewati rintangan tiang pancang, (h) lompat satu kaki melewati lingkaran, (i) *pole flying*, (j) lari balok, dan (k) mengumpulkan *cone* dengan warna yang sesuai dengan petunjuk yang diterima. Dari hasil penilaian para ahli materi dapat ditarik kesimpulan bahwa model permainan rintangan yang dikembangkan sangat baik untuk latihan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun sehingga model permainan layak digunakan.

Kata Kunci : *model permainan rintangan (handicap games), kebugaran jasmani usia 10-12 tahun.*

ABSTRACT

TONANG JUNIARTA: *Developing A Handicap Games Model for Practicing the Physical Fitness of 10-12 Years Old Children.* **Thesis. Yogyakarta: Post Graduate Program, Yogyakarta State University, 2013.**

This research aims to produce a handicap games model for practicing the physical fitness of 10-12 years old children, which can be used by physical education and sport teachers and trainers, as one of the practical types of physical fitness development model through interesting and challenging games activities.

This research is a research and development study using the adaptation of of the research and development procedure proposed by Borg and Gall (1983) in seven steps e.i (1) collecting field information, (2) analyzing information, (3) developing the first draft, (4) validating models from experts and revising, (5) examining the models in narrow scale and revising, (6) examining the models in wide scale and revising and (7) producing the last product. The narrow scale examination was implemented to 40 students 10-12 years old of SD N 1 Klaten. The wide scale examination was implemented to 120 students of 10-12 years old of SD N 2 Klaten and SD N 4 Klaten. The data collecting instruments used were: (1) interview guide, (2) scoring scale form, (3) games observation sheet, and (4) games effectiveness observation sheet. The data analysis technique used in this research is qualitative and quantitative descriptive.

The result of this research is in the form of a manual book for practicing handicap games model for 10-12 years old students. The games consist of 11 variations of handicap games which are arranged in such a way based on the children's growth and development, playing theory, and theory of physical fitness exercises. The eleven variations include: (a) sides rolling continued by straight sprint as far as 10 metres, (b) sprint for 10 metres and jumping over a stack of various cardboard boxes arranged variously, (c) pushing down all the cones in the area, (d) zig-zag running through the cone handicap, (e) running passing through a stepping board, (f) walking on the moon by using a stepping board, (g) running and moving balls by shuttle run forming number 8 for 5 metres, (h) jumping on one foot passing a circle, (i) pole flying, (j) running on a square wooden board, (k) collecting cones with proper colors as mentioned in the instruction. From the experts' material evaluation, it can be concluded that the handicap games model is very good to practice the physical fitness of 10 -12 years old students. Therefore, the games model is proper to be used.

Keywords: *handicap games model, physical fitness, 10 -12 years old children.*