

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI  
PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN  
KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
SISWA KELAS BAWAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Penelitian Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Kristi Utami  
NIM 16604221017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI  
PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN  
KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
SISWA KELAS BAWAH**

**Oleh:  
Kristi Utami**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Model pengembangan dalam penelitian ini berupa model prosedur yang bersifat deskriptif, karena dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan sebuah produk berupa model aktivitas jasmani permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah. Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: 1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) uji validasi ahli dan uji reabilitas produk, 4) uji coba skala kecil dan luas, 5) revisi produk, 6) penyusunan produk final. Uji validasi menggunakan validasi isi dan uji reabilitas menggunakan Indeks Kesesuaian Kasar (*Crude Index Agreement*), hasil uji reabilitas memperoleh koefisien 0,750-0,812. Hasil dari rubrik penilaian juga menunjukkan tuntasnya kemampuan siswa pada tiap aspek (KKM=75). Uji coba skala kecil dilakukan di SD Negeri Karangjati dan uji coba skala besar dilakukan di SD Negeri Mlesen dan MI Husnayain Sleman.

Hasil akhir dalam penelitian ini berupa aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit yang terdiri dari: 1) mempersiapkan tempat dan peralatan, 2) kegiatan awal/pemanasan, 3) kegiatan inti yang terdiri dari 5 pos permainan yaitu Lampu Lalu Lintas, Topi Kerucutkan, Balap Engklek, Tongkat berjalan, dan Terowongan Bola, 4) kegiatan penutup/pendinginan.

*Kata Kunci: Permainan Sirkuit, Gerak Dasar Locomotor, Siswa Kelas Bawah*

***THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY MODEL THROUGH A  
CIRCUIT GAME TO DEVELOPING THE BASIC LOCOMOTOR  
MOVEMENT ABILITY FOR EARLIER  
ELEMENTARY STUDENT***

***By:  
Kristi Utami***

***ABSTRACT***

*This research aims to produce a product of a physical activity model through a circuit game to developing the basic locomotor movement ability for earlier elementary student.*

*This research is a development research. The development model in this research is a descriptive procedure model, because in this research using a steps that must be followed to produce a product of a physical activity model through a circuit game to developing the basic locomotor movement ability for earlier elementary student. The procedures or steps that used in this study, namely: 1) analyzing the product, 2) developing the initial product, 3) expert validation and product reliability testing, 4) small and wide scale trials, 5) revisions products, 6) organizing of the final product. The validation test was using content validation and the reliability was using the Crude Index Agreement, the results of the reliability test obtain a coefficient of 0.750-0.812. The results of the assessment rubric was showing the complete ability of students in each aspects (KKM = 75). The small-scale trials were conducted at SD Negeri Karangjati and the large-scale trials were conducted at SD Negeri Mlesen and MI Husnayain Sleman.*

*The final results in this research is a physical activity model through a circuit game consisting of: 1) preparing places and equipment, 2) initial/warming up activities, 3) Core Activities consisting of 5 posts games namely Lampu Lalu Lintas, Topi Kerucutku, Balap Engklek, Tongkat berjalan, and Terowongan Bola, 4) closing activities/cooling down.*

*Keywords: Circuit Games, Locomotor Basic Movement, Earlier Elementary Student*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kristi Utami

NIM : 16604221017

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Maret 2020

Yang menyatakan,



Kristi Utami

NIM. 16604221017

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI  
PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN  
KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
SISWA KELAS BAWAH**

Disusun oleh:

Kristi Utami

NIM 16604221017

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, ~~12~~ Maret 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, M.Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI  
PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN  
KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
SISWA KELAS BAWAH**

Disusun oleh:

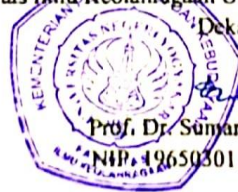
Kristi Utami  
NIM 16604221017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Pada tanggal 19 Maret 2020

Nama/ Jabatan	TIM PENGUJI Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd. (Ketua Penguji/ Pembimbing)		9/4 - 2020
Drs. Sudardiyono, M.Pd. (Sekertaris Penguji)		8/4 - 2020
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. (Penguji Utama)		6/4 - 2020

Yogyakarta, 14 April 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sunaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001 1/4

## **HALAMAN MOTTO**

Keberhasilan bisa diperoleh dari doa, usaha dan keyakinan yang kuat maka seimbangkanlah semua itu.

(Kristi Utami)

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahirobbil'alamin* Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya yang telah mempermudah segala urusanku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya

### **Skripsi ini kupersembahkan untuk ...**

1. Kedua orang tuaku, bapak Sumardiyono dan ibu Ramiyah yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan setiap waktu.
2. Adikku Risnu Rifandri yang selalu membuatku semangat.

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “ Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas berkat bimbingan, arahan, dorongan, semangat, bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan dorongan, bimbingan, dan arahan selama penyusunan TAS ini
2. Ibu Wiwik Sunarti S.Pd. dan Bapak Lutfi Ahmad Kurniawan S.Pd. selaku validator instrumen TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
3. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd. selaku ketua penguji, Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd. selaku sekretaris penguji, dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koord. Program Studi PGSD Pendidikan

Jasmani beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan hingga selesainya TAS ini

5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Bapak Drs. Moh. Faizin selaku kepala SD N Karangjati, Ibu Diana Fitriani, S.Pd.Sd selaku kepala SD N Mlesen dan Bapak Rohmad Bagus Prabowo, S.Pd.T. selaku kepala MI Husnayain Sleman yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan TAS ini
7. Bapak dan Ibu guru serta staff SD N Karangjari, SD N Mlesen, dan MI Husnayain Sleman yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitan TAS ini
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu

Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala bantuannya semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia, hidayah, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga TAS ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. dan pihak-pihak yang membutuhkan. Aamiin

Yogyakarta, 12 Maret 2020

Peneliti,



Kristi Utami

NIM. 16604221017

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Pengembangan .....	6
F. Manfaat Pengembangan .....	6
G. Asumsi Pengembangan .....	7
H. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Model Pengembangan .....	30
B. Prosedur Pengembangan .....	31

C. Desain Uji Coba Produk.....	35
1. Desain Uji Coba .....	35
2. Subjek Coba.....	35
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	36
4. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal .....	39
B. Hasil Uji Coba Produk.....	47
C. Revisi Produk .....	50
D. Kajian Produk Akhir.....	69
E. Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB VPENUTUP.....</b>	<b>71</b>
A. Simpulan tentang Produk .....	71
B. Saran Pemanfaatan Produk.....	71
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Langkah-langkah Pembelajaran Permainan Sirkuit Draf Awal .....	40
Gambar 2. Permainan Lampu Lalu Lintas Draf Awal .....	43
Gambar 3. Permainan Togkat Berjalan Draf Awal .....	44
Gambar 4. Permainan Topi Kerucutku Draf Awal .....	45
Gambar 5. Permainan Terowongan Bola Draf Awal .....	46
Gambar 6. Permainan Laloja Draf Awal.....	47
Gambar 7. Langkah-langkah Pembelajaran Permainan Sirkuit Revisi I.....	52
Gambar 8. Permainan Lampu Lalu Lintas Revisi I.....	54
Gambar 9. Permainan Topi Kerucutku Revisi I.....	55
Gambar 10. Permainan Balap Engklek Revisi I.....	56
Gambar 11. Permainan Tongkat Berjalan Revisi I .....	57
Gambar 12. Permainan Terowongan Bola Revisi I .....	58
Gambar 13. Langkah-langkah Pembelajaran Permainan Sirkuit Revisi II .....	60
Gambar 14. Permainan Lampu Lalu Lintas Revisi II .....	62
Gambar 15. Permainan Topi Kerucutku Revisi II .....	63
Gambar 16. Permainan Balap Engklek Revisi II .....	64
Gambar 17. Permainan Tongkat Berjalan Revisi II.....	66
Gambar 18. Permainan Terowongan Bola Revisi II .....	67

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Unsur-unsur Gerak Lokomotor yang akan Dikembangkan .....	39
Tabel 2. Hasil Reabilitas Indeks Kesesuaian Kasar .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal Penelitian .....	75
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari FIK UNY .....	76
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD .....	79
Lampiran 4. Surat Expert Judgement .....	82
Lampiran 5. Lembar Evaluasi Produk .....	83
Lampiran 6. Hasil Evaluasi dari Ahli .....	91
Lampiran 7. Uji Reabilitas Produk .....	108
Lampiran 8. Rubrik Penilaian dan Nilai Siswa .....	110
Lampiran 9. Hasil Model Aktivitas Jasmani Permainan Sirkuit .....	113
Lampiran 10. Dokumentasi .....	121

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang integral dari pendidikan keseluruhan secara umum. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, stabilitas emosional, penalaran dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena gerak dalam aktivitas jasmani akan memberikan manfaat yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan di sekolah dasar meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan yang diselenggarakan dengan mengacu pada kurikulum yang ada.

Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Melihat dari tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan di sekolah dasar, terdapat salah satu tujuan yang terkait dengan kemampuan gerak dasar. Adapun tujuan tersebut adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar dapat

diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Kemampuan gerak dasar terdiri dari gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukan disertai dengan perpindahan tempat. Gerak non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan tanpa disertai perpindahan tempat. Sedangkan gerak dasar manipulatif merupakan gerak yang dilakukan dengan memanipulasi suatu objek dengan membutuhkan koordinasi alat indera lainnya.

Gerak lokomotor menjadi dasar pokok bagi perpindahan posisi seseorang untuk beralih dari satu tempat ke tempat lain. Perkembangan gerak dasar lokomotor pada anak usia sekolah dasar khususnya kelas bawah diantaranya mampu berlari lebih cepat, menjaga keseimbangan dalam berjalan di titian dan melakukan lompatan dan loncatan dengan media seperti lompat tali, meloncati cone maupun balok. Dasar pengembangan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah terdapat pada Kompetensi Dasar 4.1 yang berisi mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

Mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa tidak lupa memperhatikan usia anak dan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dimana di usia sekolah dasar merupakan usia anak bermain. Melalui bermain, daya pikir terangsang untuk mendayagunakan aspek emosional, sosial, serta fisiknya (Dian, 2011: 45). Permainan dan olahraga merupakan salah satu media gerak anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, melalui permainan anak akan lebih

mudah mengenal dirinya sendiri, senang terhadap gerak dan akan melakukannya dengan semangat. Permainan adalah alat bagi anak untuk menelajahi dunianya, dari yang tidak ia kenali sampai pada yang ia ketahui dan dari yang tidak dapat diperbuatnya, sampai mampu melakukannya. Jadi, bermain mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan sehari-hari bagi seorang anak. Oleh karena itu mengembangkan kemampuan gerak dasar pada siswa dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas yang menarik bagi siswa sekolah dasar, khususnya siswa kelas bawah dapat diberikan dalam bentuk permainan.

Bermain juga merupakan alat utama belajar anak. Bentuk-bentuk permainan yang akan diberikan pada siswa dalam upaya untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, khususnya gerak dasar lokomotor bermacam-macam, salah satu model permainan yang melibatkan gerak lokomotor yaitu permainan sirkuit, dimana permainan sirkuit adalah permainan yang terdiri dari beberapa pos di dalamnya, disana siswa akan melakukan semua permainan dipos sehingga anak tidak mengalami kebosanan dan gerak dasar lokomotor akan terlatih maksimal karena di setiap pos permainan yang dilakukan berbeda-beda serta permainannya mempunyai unsur jalan, lari, lompat dan loncat berfokus pada gerak dasar lokomotor.

Dari hasil observasi di SD Negeri Karangjati tanggal 8 Juli sampai 31 Agustus 2019 selama mata kuliah Pengenalan Lapangan Persekolahan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa belum optimal. Hal ini terlihat saat guru memberikan perintah untuk berjalan di garis lurus anak banyak melakukan kesalahan dengan tidak bisa menjaga keseimbangan sehingga tidak menginjak

garis lurus, saat guru memberikan perintah untuk lari melewati cone yang di susun zig- zag, siswa tidak melewati bebagai cone yang seharusnya dilewati, saat guru memberi perintah balap loncat siswa melakukan loncatan yang salah dan belum berhasil melakukan loncatan secara keseluruhan.

Dari hasil observasi SD Negeri Karangjati kendala yang dialami guru yaitu dalam pembelajaran dengan materi yang hampir sama. Terlihat saat pembelajaran banyak siswa yang kurang antusias, kurang semangat, dan tidak patuh dengan perintah guru, siswa lari dengan kemauannya sendiri, saat pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang tidak mau melanjutkan pelajaran. Guru sudah menggunakan model permainan dalam pembelajaran, namun model permainan yang digunakan belum variatif dan menarik. Hal tersebut menyebabkan siswa merasa kurang berminat untuk mengikuti kegiatan. Tentu hal ini harus mendapat perhatian dari para guru agar tidak berpengaruh pada perkembangan kemampuan gerak dasar lokomotor. Salah satu model pembelajaran yang digunakan berdasarkan hasil observasi tersebut adalah model permainan sirkuit. Permainan sirkuit disini mempunyai kelebihan dimana siswa dituntut bergerak aktif di berbagai pos yang disajikan dalam permainan sehingga anak akan lebih bersemangat, variasi permainan yang berbeda-beda setiap pos sehingga siswa tidak merasa bosan dengan demikian gerak dasar lokomotor yang dikembangkan terbentuk dengan maksimal, dan siswa dilatih akan daya tahan untuk bisa mengikuti seluruh permainan dalam pos.

Berdasarkan beberapa permasalahan gerak dasar lokomotor di atas, maka salah satu solusi model pembelajaran yang akan dikembangkan oleh penulis

adalah model permainan sirkuit. Dengan demikian, penulis akan melakukan penelitian dan pengembangan yang berjudul “Pengembangan Model Aktivitas Jasmani melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada yaitu:

1. Kemampuan gerak dasar lokomotor siswa masih belum optimal
2. Kurang optimalnya guru untuk mengembangkan model permainan dalam kegiatan gerak lokomotor
3. Dibutuhkan model pembelajaran berbasis permainan yang dikemas secara menarik

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan lokomotor bagi siswa kelas bawah Sekolah Dasar.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah di Sekolah Dasar?”

## **E. Tujuan Pengembangan**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah di Sekolah Dasar.

## **F. Manfaat Pengembangan**

Dengan menghasilkan model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah Sekolah Dasar dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu:

### 1. Teoritis

Menambah ilmu dan kajian teori kepada dunia pendidikan tentang penelitian dan pengembangan model pembelajaran permainan sirkuit siswa kelas bawah khususnya dalam bidang gerak lokomotor.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Siswa

Siswa mendapat variasi permainan baru dalam gerak lokomotor, sehingga dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar siswa.

#### b. Bagi Guru

Salah satu alternatif menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengembangkan model permainan khususnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Juga dapat meningkatkan dan memperbaiki profesionalitas guru dalam dunia kerja.

### c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan banding dan pertimbangan untuk menadi acuan penelitian yang lebih mendalam.

### **G. Asumsi pengembangan**

Asumsi dalam penelitian pengembangan ini dilandasi bahwa model permainan sirkuit dapat meningkatkan unsur-unsur kemampuan gerak dasar lokomotor seperti jalan, lari, lonpat, dan loncat. Permainan sirkuit ini mampu memberikan pemahaman guru tentang model pembelajaran berbasis permainan sirkuit dan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah. Permainan sirkuit ini dikemas secara mudah dan menarik, sehingga menambah minat dan semangat siswa dalam pembelajaran.

### **H. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah model pembelajaran. Langkah pembelajaran gerak lokomotor terbagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu persiapan alat dan perlengkapan, kegiatan pendahuluan/pemanasan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup/pendinginan. Persiapan alat dan perlengkapan untuk memperhatikan alat yang akan digunakan dan memastikan tempat yang digunakan memungkinkan untuk dilakukannya permainan. Pemanasan siswa di ajak bergerak mengikuti gerakan- gerakan ringan yang dipandu oleh guru yang intinya menyiapkan siswa dan meningkatkan suhu tubuh. Selanjutnya inti yaitu berupa permainan sirkuit yang terdiri dari 5 pos yang setiap pos memiliki indikator jalan, lari, lonpat dan loncat dalam aktivitas yang berbeda, yang terdiri dari Pos 1 Lampu Lalu Lintas, Pos 2 Topi Kerucutku, Pos 3

Balap Engklek, Pos 4 Tongkat Berjalan, Pos 5 Terowongan Bola. Terakhir penutup/pendinginan untuk merelaksasikan otot-otot setelah pembelajaran. Keberhasilan proses model pembelajaran kemampuan motorik dalam penelitian ini yaitu semua peserta didik mampu melakukan aktivitas pada setiap pos yang sudah dibuat.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pendidikan tinggi. Menurut Husdarta (2015: 3) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Lebih lanjut menurut Mulyanto (2014: 34) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak.

Beberapa pengertian menurut ahli tersebut pada dasarnya mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik. Melalui proses belajar tersebut, Pendidikan Jasmani ingin memberikan

sumbangnya terhadap anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah , perkembangan yang bersifat menyeluruh, sebab yang dituju bukan aspek fisik/jasmani saja. Namun juga perkembangan gerak atau psikomotorik, perkembangan dan pengetahuan yang dicakup dalam aspek kognitif, serta perkembangan watak dan kepribadianya yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa yang terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut menurut Kristiandaru (2010: 39) bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani;
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama;
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani;
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga;
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*);
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga;
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain;
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat;
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

## **2. Model Permainan Sirkuit**

### **a. Pengertian Bermain**

Keseharian anak adalah bermain, sebab bermain adalah dunianya anak. Bermain merupakan kebutuhan pokok dan penting bagi anak. Sebenarnya bermain tidak hanya bagi anak tetapi orang dewasa juga dapat bermain. Mutiah (2012: 91) menjelaskan bahwa bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sejalan dengan pendapat diatas, Sujiono (2010: 34) menjelaskan bahwa kegiatan bermain dapat membantu anak mengenal diri sendiri, dengan siapa hidup, serta lingkungan tempat hidup. Anak menciptakan pengetahuan sendiri tentang dunianya melalui interaksinya dengan Orang-orang yang ada disekitarnya (Muntolalu, 2013: 70). Dalam aktivitas bermain sendiri anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan. Permainan juga akan mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi yang diungkapkannya tidak mengarah kepada prestasi. Dalam sebuah permainan pentingnya media selain sebagai alat mendukung permainan, media dapat merangsang siswa dalam permainan, menurut Sidik (2010: 7).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan mengenai pengertian bermain dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan, dilakukan sukarela tanpa paksaan dan mendukung menstimulasi pertumbuhan perkembangan anak, meningkatkan aspek-aspek perkembangan

anak sehingga anak dapat membangun pengetahuan, mengenal lingkungan sekitar, dan dapat memecahkan masalah.

#### **b. Jenis Bermain**

Melalui bermain anak belajar mengenal dirinya sendiri dan lingkungannya, karena dengan bermain anak dapat belajar. Jenis kegiatan bermain mempunyai sumbangan positif bagi penyesuaian sosial maupun perkembangan kognisinya. Whitebread (2012: 4) berpendapat bahwa anak-anak terlibat dalam lima jenis permainan utama. Lima permainan utama tersebut yakni: melalui permainan fisik, permainan dengan benda, permainan simbolis, permainan pura-pura/sosiodramatis, permainan dengan peraturan.

Menurut Latif (2013: 202) menyebutkan tiga jenis permainan yang menjadi perhatian untuk mengembangkan seluruh kecerdasan dan ranah berpikir anak, yaitu permainan sensorimotor, permainan peran, dan permainan pembangunan. Pertama, permainan sensorimotor adalah bentuk permainan paling sederhana yang ditandai dengan gerakan otot yang berulang-ulang sehingga menambahkan kekuatan otot fisik dan motorik kasar anak. Tipe permainan ini adalah dengan pendekatan sensorimotor, anak belajar tentang alam dengan lingkungan sekitarnya. Permainan fungsional terjadi selama periode sensori motorik dan sebagai respon bagi aktivitas otot dan kebutuhan untuk menjadi aktif. Permainan fungsional dicirikan dengan pengulangan, manipulasi dan imitasi diri, permainan fungsional memungkinkan anak mempraktikkan dan mempelajari kemampuan fisik sambil menjelajah lingkungan sekitarnya. Anak usia dini menyukai pengulangan

gerakan untuk kesenangan, mereka terlibat dengan kesan sensorik untuk kesenangan mengalami fungsi tubuh.

Kedua, permainan peran adalah sebuah kegiatan yang spontan dan mandiri disaat anak-anak menguji, menjernihkan dan meningkatkan pemahaman diri dan dunianya sendiri. Permainan peran akan mampu berkembang menjadi sebuah drama, sebuah bentuk seni, kegiatan sosialisasi dan sebuah cara belajar. Bermain peran terdiri dari bermain peran makro dan bermain peran mikro. Jenis bermain peran makro adalah bermain yang sifatnya kerja sama lebih dari 2 orang bahkan lebih khususnya untuk anak usia taman kanak-kanak, sedangkan bermain peran mikro adalah awal bekerja sama dilakukan hanya 2 orang saja bukan sendiri. Ketiga, permainan konstruktif adalah kegiatan melalui permainan yang bersifat membangun, membina memperbaiki, dimana anak-anak menggunakan bahan untuk membuat sesuatu yang hanya bukan bertujuan bermanfaat, melainkan ditunjukkan sebagai kegembiraan yang diperoleh dari membuatnya.

### **c. Pengertian Model Permainan Sirkuit**

Pendidikan perlu adanya pengetahuan dan pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan anak dalam mengembangkan semua aspek perkembangan anak. Untuk mengembangkan aspek perkembangan anak maka perlu adanya suatu metode pembelajaran yang menarik bagi anak. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu metode bermain. Pengertian model merupakan kerangka konseptual bersifat prosedural yang berupa sebuah rancangan atau gambaran yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan dalam pengembangan suatu program kegiatan bermain bagi anak (Sujiono, 2010: 66). Jadi dapat diartikan bahwa

model permainan adalah suatu prosedur yang digunakan pada kegiatan bermain anak dengan menggunakan media atau alat.

Perkembangan fisik anak juga dapat ditandai dengan perkembangan motorik anak baik motorik halus maupun motorik kasar (Susanto, 2011: 33). Untuk meningkatkan keterampilan dalam mengoordinasikan gerakan motorik baik motorik kasar maupun motorik halus maka dapat dilakukan dengan bermain sebagai saran latihan anak (Susanto, 2011: 110). Salah satu model bermain yang dikemas berbeda-beda yaitu permainan sirkuit yang mengadopsi dari bentuk latihan sirkuit. Menurut Suharjana (2013: 70) latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Kesimpulannya bahwa latihan sirkuit merupakan serangkaian beberapa pos yang terdiri dari unsur-unsur fisik yang dapat dilatih. Mengacu pada teori tersebut, peneliti ingin mengaplikasikan pada siswa kelas bawah. Jika keseharian anak tidak terlepas dari bermain maka latihan sirkuit ini dimodifikasikan ke dalam permainan sirkuit. Jadi permainan sirkuit mengadaptasi dari bentuk latihan sirkuit. Bentuk permainan sirkuit disini bertujuan mengembangkan gerak dasar lokomotor yang meliputi jalan, lari, lompat, dan loncat.

#### **d. Langkah-Langkah Permainan Sirkuit**

Seperti yang diketahui bahwa permainan sirkuit merupakan bentuk dari latihan sirkuit. Jika mengacu pada langkah-langkah latihan sirkuit, maka permainan sirkuit memodifikasi dari langkah latihan sirkuit menjadi langkah

permainan sirkuit. Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam permainan sirkuit diantaranya:

- 1) Guru mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam permainan, sebelum kegiatan dimulai guru mengajak anak untuk berdoa.
- 2) Guru memerintahkan anak untuk baris dan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Selanjutnya guru mengenalkan media yang digunakan untuk bermain. Kemudian menjelaskan bagaimana cara bermain dan mendemonstrasikannya. Selanjutnya anak dapat memulai permainan tersebut
- 3) Permainan sirkuit terdiri dari 5 pos permainan antara lain: Lampu lalu lintas, Topi Kerucutku, Balap Engklek, Tongkat Berjalan, dan Terowongan Bola.
- 4) Anak menyelesaikan permainan sirkuit di semua pos. Setelah semua selesai guru mengajak pendinginan dan berdoa setelah melakukan kegiatan.

### **3. Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor**

#### **a. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor**

Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya. Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindah tubuh dari satu tempat ke tempat lain (Yudanto, 2011).

Menurut Gallahue, dkk (2012: 223) dimana kompetensi keterampilan gerak spesifik terdiri dari bentuk keterampilan gerak lokomotor yaitu yang terdiri dari keterampilan gerak dasar yang mengharuskan individu untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan Samsudin (2008: 9)

mengatakan keterampilan lokomotor digunakan untuk memindah tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk memindahkan tubuh seperti lompat dan loncat. Aktivitas lokomotor ini dapat dibagi menjadi 3 yaitu pergerakan dengan kaki, pergerakan dengan tumpuan, dan pergerakan waktu bergantung. Tanpa aktivitas lokomotor, seseorang tidak akan bisa mengeksplorasi lingkungan sekitar secara optimal. Gerak lokomotor atau sering disebut juga traveling, diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, dan loncat.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor adalah aktivitas pokok perpindahan posisi seseorang untuk beralih dari satu tempat ke tempat lain seperti jalan, lari, dan loncat. Gerak lokomotor bagi anak akan membantu anak untuk menjelajah lingkungannya secara optimal.

## **b. Macam-macam Gerak Locomotor**

### **1) Jalan**

Berjalan merupakan keterampilan dasar. Menurut Sujiono (2010: 4) berjalan dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki tetap kontak dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung. Masing-masing tungkai akan bergerak bergantian antara fase bertumpu dan fase mengayun. Tumit akan menyentuh lantai terlebih dahulu pada saat tungkai ke belakang mendorong, perpindahan berat badan ke tungkai depan. Badan dicondongkan ke depan setelah kaki depan menyentuh lantai.

Gerakan berjalan yang mula-mula belum bisa dilakukan dengan baik, setelah melewati masa pertumbuhan lambat laun anak mampu melakukan gerak

berjalan dengan lebih lancar dan mampu bergerak lebih cepat. Berjalan merupakan kegiatan yang paling banyak digunakan maupun sebagai keterampilan dasar individu. Digunakan secara terpisah atau hanya berjalan saja atau dengan mengkombinasikan dengan gerakan lain dan membentuk beberapa keterampilan yang lebih kompleks, berjalan merupakan kegiatan dasar gerakan dasar lokomotor.

Dalam melakukan gerakan jalan terdapat variasi-variasi yang dapat mengacu berdasarkan ruang, arah, waktu dan gerakan tambahan, variasi tersebut antara lain berjalan berdasarkan kreasi anak, berjalan seperti binatang, berjalan jinjit, berjalan pada garis lurus, dan berjalan diatas papan titian. Variasi berkaitan dengan waktu diantaranya berjalan dari lambat ke cepat, berjalan digabung dengan irama musik atau ketukan berirama dan bergerak dengan lembut. Sujiono (2010: 4).

Saat melakukan gerakan berjalan, anak tidak selalu berjalan lancar. Menurut Sujiono (2010: 4) akan timbul masalah-masalah pada saat anak melakukan gerakan berjalan. Masalah-masalah tersebut yaitu:

- a) Mengayun bagian sisi yang sama (kaki kiri dengan tangan kiri dan sebaliknya).
- b) Gagal melakukan tekukan pergelangan kaki, lutut maupun persendian pinggul yang dapat mengakibatkan gerakan menjadi memantul atau seperti robot.
- c) Postur tubuh yang tidak benar yang ditandai dengan mengangkat kepala dan tubuh bagian atas kedepan, bahu membungkuk (bungkuk udang) serta pinggul yang diangkat (kepala dan tubuh bagian atas harus tegak).
- d) Gerakan tumit tersendat (terdorong ke atas dan kebawah dari bagian ujung jari).

## **2) Lari**

Gerak lari adalah gerakan kaki diangkat ke depan, tangan lurus disamping badan dan ayunan tangan rileks (Tomo, 2012: 15). Gerakan berlari merupakan

perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah pada lari iramanya lebih cepat dan ada saat-saat melayang (Sukamti, 2007: 25). Gerakan lari ini akan dikuasai anak setelah anak terampil berjalan. Samsudin (2007: 77) juga menyatakan bahwa lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa di mana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kaki. Pada gerakan berlari, karena ada saat badan melayang, gerakan itu menjadi kurang stabil dibandingkan dengan berjalan. Agar posisi tubuh tetap stabil saat melakukan gerakan berlari maka dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik.

Menurut Sukamti (2007: 26) menjelaskan tentang karakteristik bentuk gerakan berlari yang mula-mula bisa dilakukan oleh anak-anak adalah sebagai berikut: a) Gerakan langkah masih terbatas rentangannya; dan b) Ayunan lengan terbatas siku dan arahnya tidak sepenuhnya ke depan dan ke belakang melainkan cenderung ke arah samping.

Seiring bertambahnya usia anak akan mampu melakukan gerakan lari dengan gerakan tangan maupun kaki yang lebih baik dan bervariasi. Kesempatan latihan yang cukup akan mendukung keterampilan berlari anak agar lebih optimal. Variasi yang dapat dilakukan dalam gerak lari antara lain berlari dengan membungkuk, langkah lebar, berlari dengan tumit, kaki diayunkan tinggi ke depan, lutut dikunci, berlari di tempat, lari berputar, lari zig-zag, lari mundur. Variasi berkaitan dengan waktu diantaranya dengan berlari cepat, berlari lambat, berlari diiringi musik atau instrumen (Samsudin, 2007: 78).

Dalam melakukan gerakan berlari sering muncul permasalahan (Samsudin, 2007: 78) di antaranya sebagai berikut:

- a) Berlari dengan badan ditegakkan, seharusnya badan sedikit dicondongkan ke depan.
- b) Berlari menyentuh tumit terlebih dahulu, seharusnya berlari dengan ujung telapak kaki terlebih dahulu pada berlari cepat pada jarak yang pendek, sedangkan tumit terlebih dahulu untuk berlari pada jarak jauh.
- c) Berlari dengan ujung kaki mengarah keluar, seharusnya ujung kaki lurus ke depan.
- d) Ayunan tangan tidak ke depan tetapi dari sisi yang satu ke sisi lainnya, seharusnya ayunan ke depan dengan siku dibengkokkan 90 derajat.
- e) Kepala ditarik ke belakang terlalu jauh, seharusnya kepala tegak searah dengan lari

Masalah-masalah tersebut harus diminimalisir agar gerakan lari anak semakin baik dan tidak membahayakan anak saat melakukan gerakan berlari.

### **3) Lompat**

Istilah loncat dalam pembicaraan sehari-hari sering kali disamakan dengan istilah lompat, padahal sebenarnya dua istilah tersebut memiliki arti yang sangat berbeda. Menurut Samsudin (2007: 79) yang menjelaskan bahwa meloncat terdiri dari gerakan mengarahkan dan menahan badan di udara sesaat dengan beberapa ciri dasar satu atau dua kaki menolak dengan dua kaki mendarat, dua kaki menolak dan mendarat satu kaki. Perbedaan yang mencolok di semua nomor lompat adalah fase melayang di udara (*flight phase*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya dengan gaya lainnya. Nomor lompat dibagi ke dalam dua jenis lompatan, yaitu

#### **a) Jenis Lompatan Horizontal**

Tujuan jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin. Termasuk dalam jenis lompatan horizontal

adalah lompat jauh dan lompat jangkit. Pada jenis lompatan horizontal, jarak lompatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu: jarak horizontal antara tumpuan kaki tolak dengan letak titik berat badan, jarak titik berat badan atlet selama fase melayang, dan jarak horizontal titik berat badan dengan tumit ketika kontak pertama saat pendaratan.

#### b) Jenis lompatan vertikal

Tujuan dari jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak vertical titik berat setinggi mungkin. Termasuk kedalam kategori ini adalah nomor lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Sedangkan pada lompatan jenis vertical, jarak ketinggian lompatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu: ketinggian letak titik berat badan saat tolakan, ketinggian perpindahan titik berat badan setelah menolak, dan perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan saat melewati mistar.

#### **4) Loncat**

Meloncat umumnya dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketinggian atau jarak. Untuk kedua tujuan di atas, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk memperoleh gaya lebih besar. Oleh sebab itu, meloncat harus dimulai dari posisi seperti jongkok. Menurut Samsudin (2007: 80) meloncat untuk mencapai jarak tertentu yaitu jarak yang jauh, badan harus sedikit dicondongkan ke depan yang diimbangi dengan ayunan kedua lengan ke belakang dan kekuatan penuh diayunkan ke depan. Sudut lompatan harus berkisar 45 derajat. Saat akan mendarat harus dimulai dengan tumit dan selanjutnya titik berat badan dipindahkan ke depan agar tetap seimbang dan tidak jatuh. Gerakan meloncat yang awal dikuasai adalah dengan cara menumpu dengan satu kaki dan

mendarat dengan satu kaki yang lainnya. Gerakan selanjutnya adalah menumpu dengan dua kaki bersama-sama. Mendarat menggunakan kedua kaki memang membutuhkan kekuatan dan keseimbangan yang lebih besar sehingga gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki ini biasanya dikuasai anak setelah anak mampu menumpu dengan salah satu kakinya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas berarti meloncat adalah gerakan yang mengarahkan maupun menahan badan di udara sesaat dan menggunakan dua kaki sebagai tumpuannya. Gerakan ini lebih bertujuan untuk mencapai jarak tertentu. Keseimbangan tubuh perlu diperhatikan agar posisi anak stabil dan tidak jatuh. Pola perkembangan gerak meloncat berupa modifikasi atau penyesuaian dalam beberapa gerakan dan intensitas kemampuan fisik yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Gerakan meloncat memerlukan waktu yang lebih lama pada saat lepas di lantai atau posisi berada di udara dibanding pada gerak lari. Gerakan meloncat memerlukan kekuatan kaki yang lebih besar dan unsur keseimbangan tubuh yang baik agar saat melayang serta memindahkan berat badan ke posisi yang enak untuk mendarat dapat seimbang pula (Sukamti, 2007: 27).

Masalah yang sering muncul saat melakukan gerakan meloncat menurut Samsudin (2007: 81) adalah sebagai berikut:

- a) Gagal membengkokkan pinggul, lutut, dan pergelangan kaki saat menolak kaki karena tidak diawali dari sikap jongkok atau setengah jongkok.
- b) Gagal mengayunkan kedua lengan ke depan atau ke atas secara bersamaan dengan saat menolak atau meloncat.
- c) Gagal meluruskan kaki saat meloncat.
- d) Badan bagian atas dicondongkan saat melompat untuk ketinggian seharusnya badan diluruskan dan menjangkau secara vertikal.
- e) Sikap badan terlalu ditegakkan seharusnya badan harus dicondongkan ke depan dan sudut lompatan berkisar 45 derajat.

- f) Mendarat dengan seluruh telapak kaki, seharusnya mendarat dengan ujung telapak kaki apabila lompatan untuk ketinggian dan mendarat dengan tumit apabila lompatan untuk jarak.
- g) Kedua kaki terlalu rapat, seharusnya selebar pinggul atau bahu.
- h) Lutut kaku, seharusnya lutut dan pergelangan kaki dibengkokkan untuk meredam benturan.
- i) Kepala menunduk, seharusnya dada dan kepala diangkat.
- j) Bungkuk dari batas pinggang, seharusnya pantulan kecil untuk mencapai sikap berdiri.

Saat mengajarkan gerakan-gerakan melompat guru harus memperhatikan secara cermat masalah yang sering muncul dan meminimalisir permasalahan tersebut agar anak dapat melakukan gerakan melompat dengan baik dan tidak membahayakan diri anak. Memberi contoh terlebih dahulu kepada anak gerakan melompat yang benar akan dapat menghindari permasalahan yang kemungkinan terjadi saat anak melakukan gerakan melompat. Variasi gerakan melompat dapat dilakukan dengan melewati benda, melompat ke samping, ke depan, atau ke belakang (Samsudin, 2007: 82).

#### **4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Karakteristik memiliki pengertian tabiat, watak, pembawaan atau kebiasaan yang dimiliki oleh individu yang relatif tetap. Karakteristik mengacu kepada karakter dan gaya hidup seseorang serta nilai yang berkembang secara teratur sehingga tingkah laku menjadi lebih konsisten dan mudah diperhatikan. Sementara itu, siswa atau anak didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan. Anak didik adalah unsur penting dalam kegiatan interaksi edukatif karena sebagai pokok persoalan dalam semua aktivitas pembelajaran. Jadi, karakteristik siswa merupakan keseluruhan pola kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa

sebagai hasil dari pembawaan dari lingkungan sosial sehingga menentukan pola aktivitas dalam meraih cita-citanya. Pengertian lainnya adalah aspek-aspek atau kualitas perorangan siswa yang terdiri dari minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar kemampuan berfikir, dan kemampuan awal yang dimiliki. Menurut Kurniasih dan Sani (2017: 66-67) ada beberapa karakteristik anak diusia sekolah dasar yang perlu diketahui oleh guru agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat sekolah dasar. Karakteristik peserta didik tingkat sekolah dasar sebagai berikut :

a. Senang Bermain

Karakteristik ini menuntut guru untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru sekolah dasar diharapkan merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

b. Senang Bergerak

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama dirasakan anak sebagai siksaan.

c. Senang Bekerja dalam Kelompok

Anak usia SD dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya, mereka belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi, seperti : belajar memenuhi aturanaturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada

diterimanya di lingkungan, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat, dan mempelajari olahraga. Guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, serta belajar keadilan dan demokrasi. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok.

d. Senang Merasakan atau Melakukan Sesuatu secara Langsung

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasarkan pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, moral dan sebagainya. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Tujuan dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Imroatun Khasanah. (2018) yang berjudul: Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan: 1) Mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit

yang sesuai tahap perkembangan anak; 2) Mengetahui keefektifan penerapan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Penelitian dan pengembangan ini mengacu pada langkah-langkah Borg& Gall yang menyederhanakan 10 langkah pengembangan yang dibagi menjadi 3 bagian utama, yaitu: 1) Studi Pendahuluan; 2) Tahap Pengembangan Produk; dan 3) Tahap Uji Coba Produk. Subjek uji coba penelitian dan pengembangan dilakukan di TK Melati II Glagah, TK PKK Mardisiwi, TK PKK Janten dan TK Among Yoga. Hasil penelitian ini adalah model pembelajaran berbasis permainan sirkuit yang dikemas dalam bentuk DVD dan buku panduan. Desain model pembelajarannya yaitu Pos 1 (melempar), Pos 2 (melompat), Pos 3 (Meniti papan titian), Pos 4 (lari cepat sejauh 25 meter).

2. Rohman Hamidan. (2018) yang berjudul: Pengembangan Model Permainan Tanpa Alat untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model permainan tanpa alat yang bertujuan untuk mengembangkan gerak dasar lokomotor siswa SD N I Gondang, SD N II Gondang, MI Basir Kebonarum Klaten, sehingga model permainan tanpa alat tersebut dapat digunakan untuk membantu proses pembelajaran serta dapat mengembangkan gerak dasar lokomotor. Penelitian dan pengembangan ini mengacu pada langkah-langkah Borg& Gall yang menyederhanakan 10 langkah pengembangan yang dibagi menjadi 2 bagian utama, yaitu: 1) Studi Pendahuluan; dan 2) Tahap Pengembangan Produk. Pada skripsi ini peneliti menghasilkan produk yang

dikemas dalam bentuk DVD dan buku panduan berupa permainan tanpa alat yaitu: Awas Ranjau, Mencari Rumah, Siap Siaga, Siapa Cepat Di Dapat, Ular Naga.

### **C. Kerangka Berpikir**

Siswa kelas bawah dimana usia anak 6-9 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan anak yang penting, perkembangan fisik yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibandingkan pada masa sebelumnya dan juga pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan ini terjadi dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh.

Penting untuk memberikan penekanan kepada proses pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran anak. Proses kegiatan pembelajaran tersebut, membutuhkan model pembelajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Model pembelajaran merupakan konsep panduan atau pedoman yang digunakan dalam merancang pembelajaran, bahan pembelajaran, membimbing proses pembelajaran dan mengorganisasikan pengalaman pembelajaran. Fakta yang ada di lapangan, kurangnya guru dalam memberikan inovasi aktivitas permainan gerak dasar. Kesiapan guru untuk mengembangkan model pembelajaran agar dapat diberikan kepada anak agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik juga merupakan upaya bersama. Perlunya model pengembangan pembelajaran menjadi salah satu unsur untuk memajukan pembelajaran yang ada.

Permainan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar tidak dapat terpisahkan karena terdapat pada kompetensi dasar 4.1 yang berisi mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Selain itu melalui permainan siswa akan lebih menyukai pembelajaran sesuai ciri khas bermain yaitu dilakukan sukarela.

Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Disekolah Dasar, salah satunya adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar pada umumnya terbagi menjadi tiga bagian, yaitu gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Pengembangan kemampuan gerak dasar, harus mendapatkan perhatian dari guru penjas di sekolah. Pengembangan kemampan gerak dasar bagi siswa disekolah dasar, dapat dilakukan dengan suatu permainan.

Hal ini dapat dilakukan, mengingatkan masa-masa anak usia sekolah dasar adalah suka bermain. Permainan yang diberikan dapat berupa permainan sirkuit yang diberikan kepada siswa, sebagai upaya dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar, khususnya pada gerak dasar lokomotor sangat diperlukan. Melalui pengembangan model pembelajaran dengan permainan sirkuit ini menjadi salah satu model pengembangan pembelajaran yang dapat memberikan variasi baru dalam model pembelajaran untuk mengembangkan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, untuk memperoleh model pembelajaran melalui terapan penelitian dari Borg & Gall perlu dikembangkan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Studi kepustakaan dan lapangan
2. Menyusun draf model berdasarkan studi lapangan dan pustaka serta validasi oleh ahli
3. Uji coba draf yang telah di validasi
4. Produk final

Studi kepustakaan dimaksudkan untuk memperoleh konsep teoritis tentang model permainan sirkuit untuk anak sekolah dasar kelas bawah yang dapat meningkatkan gerak lokomotor. Studi lapangan dimaksud untuk memperoleh data empiris tentang kondisi lapangan terkait dengan kemampuan guru, kemampuan murid, serta proses pembelajarannya.

Penunjang dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit ini adalah media pembelajaran yang dituangkan dalam video pembelajaran dan buku panduan kegiatan anak dalam proses pembelajaran yang dijadikan alat untuk memperlancar kegiatan pembelajaran nantinya.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

1. Apakah model pembelajaran yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik siswa kelas bawah?

2. Apakah model pembelajaran yang dikembangkan menarik dan mudah dilaksanakan?
3. Apakah model pembelajaran yang dikembangkan efektif untuk mengembangkan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah?

## **BAB III METODE PENGEMBANGAN**

### **A. Model Pengembangan**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, menurut Mulyatiningsih (2011) penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan. Sesuai dengan Borg dan Gall (1983: 772) bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah menghasilkan produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh para pengguna.

Penelitian menggunakan model pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi suatu proses yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Model penelitian pengembangan menurut (Borg & Gall, 2007: 589-594) yaitu:

1. Studi pendahuluan dan pengumpulan data (kajian pustaka, pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian)
2. Perencanaan (tujuan penelitian, dana, waktu, prosedur penelitian, berbagai bentuk partisipasi)
3. Mengembangkan produk awal (perencanaan draf awal produk)
4. Memvalidasi produk (produk divalidasi oleh ahli untuk menentukan layak dan tidaknya produk untuk diuji cobakan)
5. Uji coba awal ( mencoba draf produk ke wilayah dan subyek yang terbatas)
6. Revisi untuk menyusun produk utama

7. Uji coba lapangan utama (uji coba ke wilayah dan subyek yang lebih luas)
8. Revisi untuk menyusun produk operasional
9. Uji coba produk operasional (uji efektif produk)
10. Revisi produk final ( revisi produk yang efektif).

Model pengembangan dalam penelitian ini, berupa model prosedural yang bersifat deskriptif, karena dalam penelitian ini menggariskan atau menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk yang berupa model permainan sirkuit untuk mengembangkan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah. secara operasional bahwa model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah, yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan/karakteristik siswa sekolah dasar, yang disusun secara sistematis sesuai dengan langkah-langkah pengembangan.

## **B. Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan merupakan langkah-langkah yang harus diikuti sebelum menghasilkan sebuah produk. Borg dan Gall (1983) menyatakan pada dasarnya prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dalam mencapai tujuan (fungsi validasi). Prosedur atau langkah-langkah penelitian dan pengembangan tidak harus menggunakan langkah-langkah baku yang harus diikuti, tetapi setiap pengembangan dapat memilih dan menentukan langkah yang paling tepat bagi setiap pengembangan dapat memilih dan menentukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapinya.

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengadopsi dari tahapan penelitian pengembangan Borg & Gall. Penelitian pengembangan ini dimodifikasi menjadi dua tahap, yaitu: tahap pendahuluan dan tahap pengembangan. Tahap pendahuluan meliputi melakukan kajian literatur, penelitian relevan, observasi, dan studi pendahuluan. Tahap pengembangan meliputi mengembangkan produk awal, validasi serta revisi ahli, uji coba skala kecil serta besar, dan produk final. Tahapan pengembangan yang telah dimodifikasi sebagai berikut:

#### 1. Tahap Pendahuluan

Tahap pendahuluan ini berawal dari masalah yang terjadi pada saat pembelajaran yang dilakukan disekolah oleh guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, tahap pendahluana ini dilakukan untuk mengidentifikasi masalah yang terkait dengan proses pembelajran, kajian literatur, penelitian yang relevan dan studi lapangan. Hasil dari tahap pendahuluan ini adalah sebagi dasar penelitian pengembangan model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah.

##### a. Kajian Literatur dan Penelitian yang Relevan

Kajian literatur dilakukan materi pembelajaran, model pembelajaran, dan karakteristik anak sekolah dasar. Kajian penelitian yang relevan dilakukan terhadap hasil penelitian atau pengembangan terkait materi pembelajaran, model pembelajran, dan karakteristik anak sekolah dasar.

## b. Observasi dan Studi Lapangan

Observasi dan studi lapangan merupakan kegiatan awal untuk memperoleh data atau informasi. Observasi dilakukan terhadap guru, siswa, keadaan disekolah dan proses pembelajaran. Observasi dilakukan untuk memperoleh data terkait pelaksanaan pembelajaran.

## 2. Tahap Pengembangan

Tahap pengembangan dibagi menjadi beberapa langkah, yaitu: produk awal, validasi serta revisi ahli, uji coba skala kecil serta besar, dan produk final. Adapun penjelasan dari langkah-langkah pada tahap pengembangan sebagai berikut:

### a. Mengembangkan Produk Awal (draf model)

Tahap ini peneliti mulai menyusun dan menciptakan suatu produk guna membantu guru-guru Penjas, orang tua, dan anak untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor. Produk yang dibuat merupakan produk awal dan dalam pengembangannya dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Analisis muatan kurikulum sekolah dasar agar produk yang dirancang tetap fokus pada koridor kurikulum.
- 2) Analisis karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah
- 3) Analisis tujuan pengembangan model permainan sirkuit

### b. Validasi Ahli

Validasi ahli dilakukan sebelum produk yang dikembangkan diuji keefektifannya kepada siswa. Para ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1 Dosen dan 2 Guru Penjas.

#### c. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba produk model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor diawali dengan uji coba skala kecil. Hasil dari uji coba akan digunakan untuk merevisi model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor yang didokumentasikan yang kemudian akan dinilai oleh para ahli sebelum diuji coba dilapangan sehingga diperoleh produk akhir yang sudah diuji keefektifannya.

#### d. Revisi Uji Skala Kecil

Revisi yang dimaksudkan agar model permainan sirkuit yang dikembangkan layak diuji kembali pada uji lapangan skala besar. Saran dan kritik yang diberikan oleh ahli akan ditindaklanjuti dengan melakukan revisi produk, selain itu saran dari guru-guru juga akan dipertimbangkan guna mengembangkan produk.

#### e. Uji Coba Skala Besar

Tidak ada yang berbeda dalam uji coba skala kecil dan skala besar secara keseluruhan, namun subjek dalam skala besar lebih banyak dibandingkan dengan subjek skala kecil.

#### f. Revisi Uji Coba Skala Besar

Revisi yang dilakukan pada uji coba lapangan skala besar dilakukan agar tahap pembuatan produk final dapat dilakukan. Revisi ditahap ini dilakukan berdasarkan hasil evaluasi di lapangan selama proses uji coba. Selain itu kritik dan saran dari guru beserta siswa menjadi salah satu pertimbangan adanya revisi yang dilakukan. Produk operasional penelitian pengembangan ini berupa rubrik penilaian atau instrumen yang dapat digunakan untuk mengevaluasi hasil

pembelajaran pada model permainan sirkuit pada anak siswa kelas bawah sekolah dasar. Beberapa langkah di atas dianggap cukup untuk melihat pengaruh produk yang dikembangkan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah. Tahap ini bertujuan menyusun dan membuat produk akhir atau produk final berupa buku panduan model permainan sirkuit untuk siswa kelas bawah sekolah dasar dan berupa video aktivitas bermain.

### **C. Desain Uji Coba Produk**

#### **1. Desain Uji Coba**

Untuk uji coba produk dalam penelitian ini menggunakan dua (2) tahap yang akan dilalui, yaitu uji skala kecil dan uji skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba di lapangan, produk ini dimintakan validasi terlebih dahulu kepada guru dan para ahli yang telah ditunjuk, dalam tahap tersebut selain validasi para ahli juga akan diberikan penilaian terhadap draf model yang telah disusun, sehingga akan diketahui apakah model yang disusun layak untuk diujicobakan di lapangan.

Draf yang sudah divalidasi ahli, direvisi sesuai dengan saran dari para ahli sehingga layak untuk diuji cobakan. Jika masih terdapat kelemahan dalam draf model ini maka akan dilakukan perbaikan desain. Kemudian dalam tahap uji coba di lapangan peran dari para ahli adalah untuk mengobservasi kelayakan draf model yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan. Setelah uji coba skala luas maka akan diperoleh draf model yang benar-benar valid.

#### **2. Subjek Uji Coba**

Subjek uji coba merupakan sasaran pengguna produk yaitu siswa kelas 1, 2, dan 3 Sekolah Dasar.

### 3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### a. Kuesioner

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mendapatkan atau menjangkau informasi dari para ahli (dosen dan guru), untuk memberikan masukan dan saran tentang produk yang akan dihasilkan.

#### b. Observasi

Merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengukur sikap dari responden (wawancara dan angket) namun juga dapat digunakan untuk merekam berbagai fenomena yang terjadi (situasi, kondisi). Teknik ini digunakan untuk mempelajari perilaku dan aktivitas siswa dan guru di sekolah dasar.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis, metode dokumentasi berarti tata cara pengumpulan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis (Yusuf, 2014). Metode dokumentasi dimaksudkan untuk memperoleh data berdasarkan sumber data yang ada di sekolah yaitu berupa profil sekolah, struktur organisasi, dan hasil penilaian. Instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu RPP dan silabus.

Ketiga instrumen ini digunakan untuk memperoleh data yang terkait dengan kemampuan guru, proses pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif, ada dua macam teknik analisis data deskriptif yang dilakukan, yang pertama yaitu analisis data deskriptif kuantitatif, analisis ini dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi para ahli terhadap kualitas draf model yang disusun dan dianalisis oleh para ahli sebelum pelaksanaan uji coba lapangan.

Analisis data yang kedua yaitu analisis data deskriptif kualitatif, analisis ini dilakukan terhadap data hasil observasi para ahli dalam memberikan saran ataupun masukan serta revisi terhadap model yang disusun terutama dalam tahap uji coba lapangan baik skala kecil maupun besar. Setelah melalui berbagai proses revisi, kemudian dilakukan penyusunan dari hasil pengembangan setelah melakukan uji lapangan skala kecil dan skala besar, yaitu pembuatan produk akhir atau produk final berupa buku panduan dan DVD pembelajaran model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar kelas bawah.

Draf permainan dianggap layak untuk diuji cobakan dalam skala kecil apabila ahli telah memberi validasi dan menyatakan bahwa semua item kalsifikasi dalam skala nilai dinilai dengan memberi tanda centang (√) pada kolom (1,2,3,4). Penelitian ini bersifat pengembangan model, model dapat dikatakan dapat diterima dan digunakan harus dilakukann uji coba validasi dan rehabilitas. Validasi yang digunakan dalam uji validasi ahli adalah berdasarkan validitas isi. Pengujian reliabilitas model permainan sirkuit dan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah menggunakan

reliabilitas pengamatan atau dengan mencari koefisien kesepakatan diantara para pengamat. Pengujian reabilitas pengamatan menunjuk pada pengertian bahwa menentukan reabilitas instrumen dengan menggunakan kesepakatan diantara beberapa pengamat atau juri. Untuk mencari indeks kesesuaian kasar (*Crude Index Agreement*), dengan rumus sebagai berikut:

$$IKK = \frac{n}{N}$$

Keterangan:

IKK : Indeks Kesesuaian Kasar

n : Jumlah kode yang sama

N : Banyaknya objek yang diamati

Sumber: Arikunto (1997: 202)

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan peserta didik pada pembelajaran. Minimal 75% dari jumlah peserta didik mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75).

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

**A. Hasil Pengembangan Produk Awal**

Pengembangan prodiuk awal tentang model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah disusun berdasarkan definisi secara operasional. Dimensi atau unsur gerak lokomotor yang akan dikembangkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Dimensi dan Unsur-unsur Gerak Locomotor Dikembangkan**

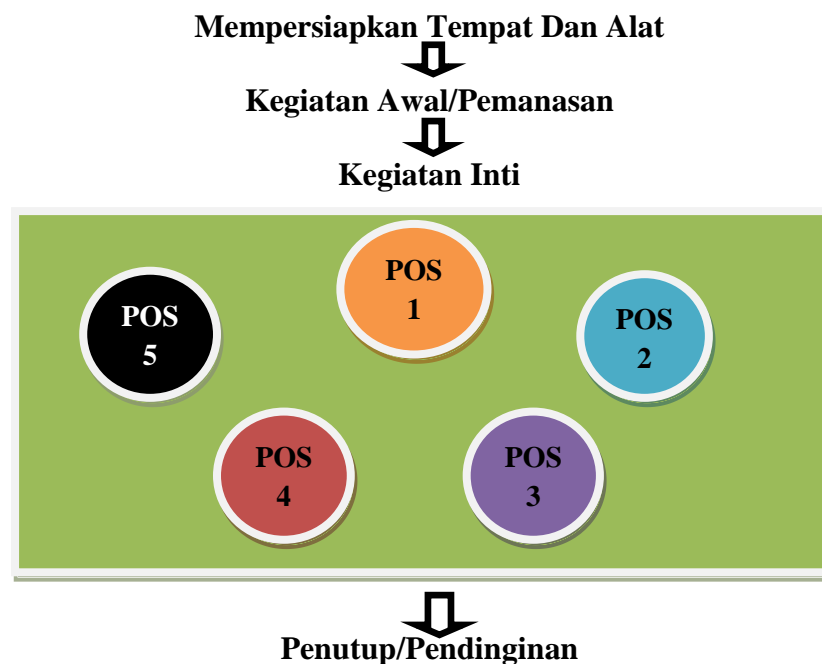
<b>NO</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Bentuk Aktivitas</b>
1	Jalan	Kemampuan menghilangkan keseimbangan danmengembalikanya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak
2	Lari	Kemampuan pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali
3	Lompat	Kemampuan membuat tubuh terlontar ke udara yang menyebabkan tubuh lepas kontak dari tanah atau dari alat dan sesaat menimbulkan fase melayang, dengan tumpuan menggunakan satu kaki pada waktu melompat
4	Loncat	Kemampuan membuat tubuh terlontar ke udara yang menyebabkan tubuh lepas kontak dari tanah atau dari alat dan sesaat menimbulkan fase melayang, dengan tumpuan menggunakan dua kaki pada waktu meloncat

Berdasarkan dimensi dan unsur- unsur gerak dasar lokomotor yang akan dikembangkan di atas, maka disusunlah produk awal model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah

dasar kelas bawah. Adapun produk awal yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

### **MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN GERAK LOKOMOTOR SISWA KELAS BAWAH DRAF AWAL**

Pengembangan model pembelajarn berbasis permainan sirkuit dihasilkan berdasarkan kebutuhan yang ada. Hasil analisis berupa draf awal model pengembangan berbasis permainan sirkuit adalah langkah-langkah pembelajaran. Desain model pembelajaran berbasis permainan sirkuit dikemas dalam bentuk DVD pembelajaran dengan dilengkapi buku panduan pelaksanaan. Pada DVD terdapat video pembelajaran yang merupakan media audio visual untuk guru dalam memahami serta melaksanakan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit. Gambaran desain awal pengembangan produk model pembelajaran melalui permainan sirkuit sebelum divalidasi oleh validator.



**Gambar 1. Langkah-langkah Pembelajaran Permainan Sirkuit Draf Awal**

Deskripsi produk dari desain awal pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit sebagai berikut:

Langkah-langkah pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit. Model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dilaksanakan secara runtut dari mempersiapkan halaman/lapangan yang akan digunakan, alat permainan sirkuit, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan awal/pemanasan, kegiatan inti, dan penutup/pendinginan. Berikut penjelasan lebih lanjutnya.

### **1. Mempersiapkan Halaman/Lapangan dan Alat Permainan**

Permainan sirkuit ini membutuhkan ruang gerak yang cukup luas. Memastikan bahwa tempat yang digunakan memungkinkan untuk dilakukan permainan sirkuit. Selain tempat juga memperhatikan alat yang digunakan dalam permainan sirkuit ditata sesuai pos-pos yang digunakan.

### **2. Kegiatan Awal/Pemanasan**

Kegiatan awal siswa sebelum melakukan kegiatan dipersilahkan untuk berdoa dan merupakan kegiatan pemanasan (15 menit) untuk mempersiapkan kondisi anak secara fisik. Tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan melenturkan anggota tubuh anak agar tidak kaku dan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik lokomotor. Pemanasan yang dilakukan oleh anak dan guru sebagai pemandu gerakan secara sederhana.

### **3. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti mulai masuk pada permainan sirkuit (50 menit). Permainan yang terdiri dari 5 pos (setiap pos 10 menit) kegiatan dan setiap posnya berbeda

dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Sebelum melakukan permainan, anak diberikan arahan tentang aturan dan langkah-langkah permainan. Anak melakukan permainan sirkuit mulai dari pos 1 sampai pos 5. Siswa diajak untuk menyelesaikan kegiatan yang terdapat pada setiap pos secara urut (mulai dari pos 1 ke pos berikutnya). Kegiatan inti dalam melalui permainan sirkuit yaitu:

**a. Pos 1**

Nama : **Lampu Lalu Lintas**

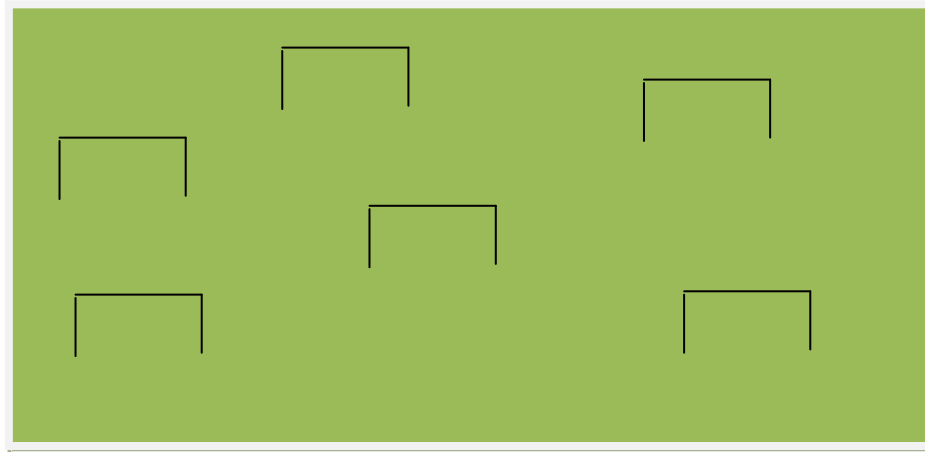
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, lari, dan loncat

Cara Bermain :

- Semua siswa berada di lapangan berbentuk persegi dimana di dalam persegi terdapat gawang-gawang yang disusun secara acak. Gerakan dilakukan oleh siswa, setelah aba-aba dari guru (hijau, kuning, merah)
- Hijau = semua siswa lari didalam persegi dengan arah yang bebas
- Kuning = semua siswa jalan mengikuti garis pinggir persegi
- Merah = semua siswa berhenti di tempat
- Saat melewati gawang yang diletakkan secara acak siswa harus meloncatinya



**Gambar 2. Lapangan Permainan Lampu Lalu Lintas Draf Awal**

**b. Pos 2**

Nama : **Tongkat Berjalan**

Jumlah Pemain : Menyesuaikan

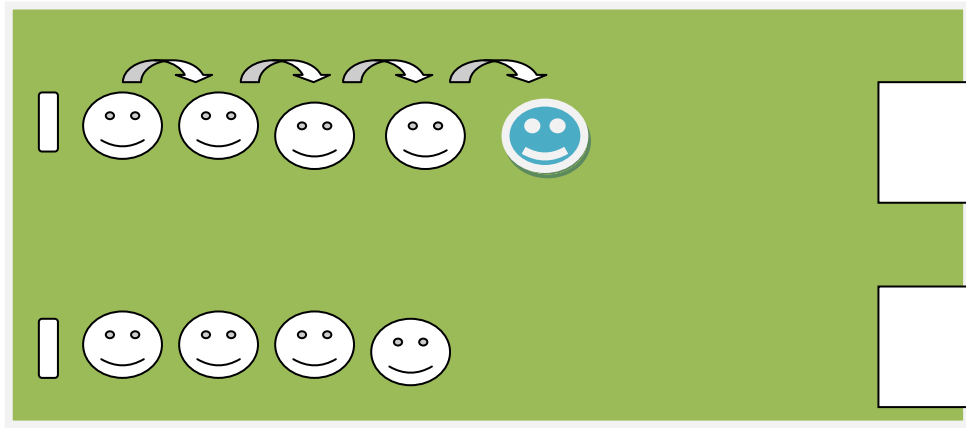
Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari, dan loncat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok. Posisi siswa duduk dengan lutut lurus dirapatkan
- Siswa baris terakhir diberi tongkat kemudian siswa tersebut lari melompati teman-teman dibarisan depannya
- Setelah sampai ujung siswa duduk kaki diluruskan rapat dan memberikan tongkat ke siswa belakangnya
- Tongkat diurutkan sampai siswa terakhir yang kemudian di bawa lari melompati seperti siswa sebelumnya
- Dilakukan semua siswa sampai garis *finish* tongkat dimasukkan dalam keranjang

- Tim yang kalah diberi hukuman loncat di tempat 5 kali



**Gambar 3. Lapangan Permainan Tongkat Berjalan Draf Awal**

**c. Pos 3**

Nama : **Topi Kerucutku**

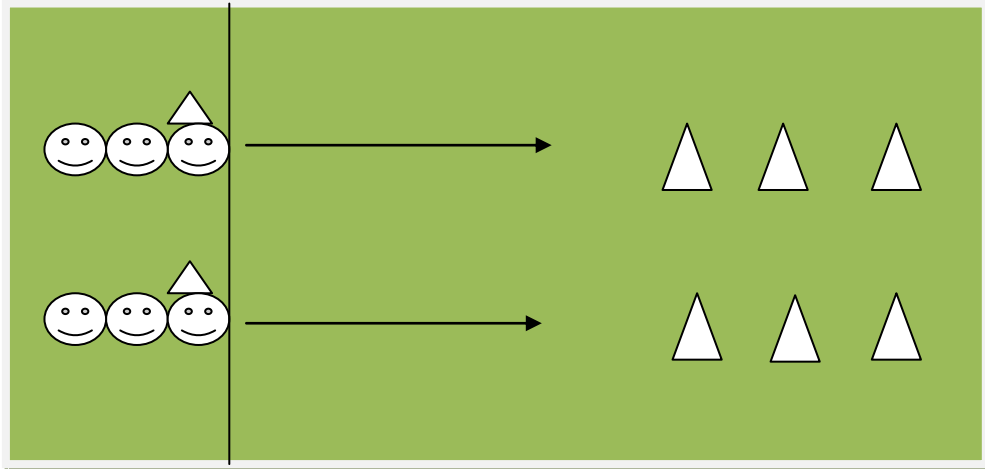
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, dan lari

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Setiap kelompok diberi 1 *cone*
- Siswa terdepan melakukan terlebih dahulu yaitu *cone* ditaruh dikepala kemudian berjalan sampai ujung menjaga keseimbangan jangan sampai *cone* jatuh. Setelah sampai ujung siswa kembali lagi tetapi dengan berlari dan *cone* boleh dipegang tangan.
- *Cone* diberikan ke siswa berikutnya sama sampai semua siswa melakukan, tim yang kalah mendapat hukuman bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



**Gambar 4. Lapangan Permainan Topi Kerucutku Lintas Draf Awal**

**d. Pos 4**

Nama : **Terowongan Bola**

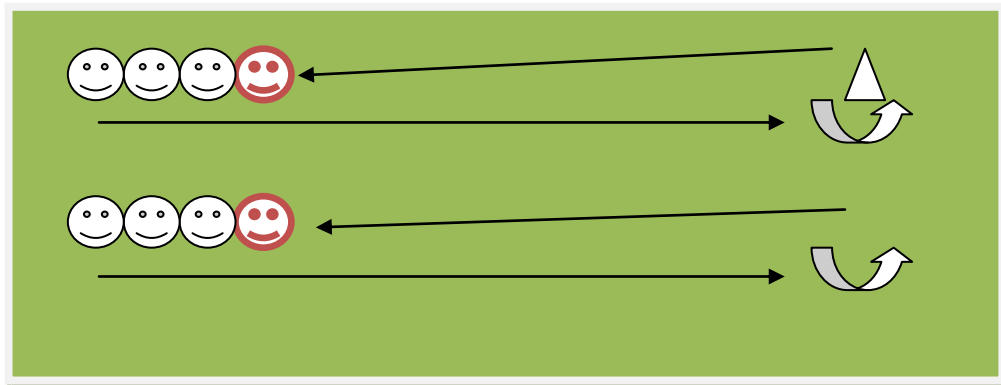
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar posisi kaki membuka lebar
- Setiap kelompok diberi 1 bola tangan
- Siswa terdepan memberikan bola kebelakang melewati kedua kaki yang dibuka lebar
- Sampai di siswa paling belakang kemudian membawa bola dibawa lari sampai ujung dan kembali ke baris semula menjadi siswa paling depan yang bertugas mengoper bola ke belakangnya seperti siswa pertama lagi sampai semua siswa sampai di garis *finish*
- Kelompok yang kalah dihukum lari keliling lapangan kecil



**Gambar 5. Lapangan Permainan Terowongan Bola Draf Awal**

**e. Pos 5**

Nama : **LaLoJa (Lari Loncat Jalan)**

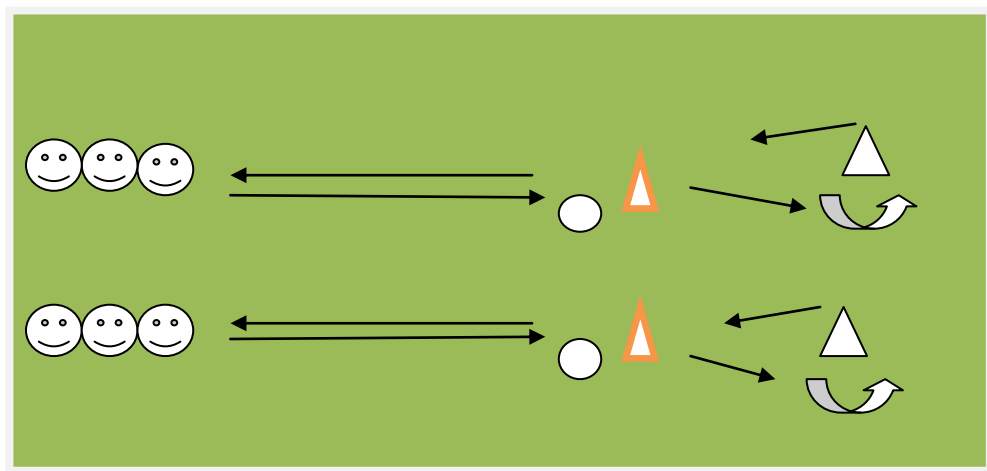
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari, loncat, dan jalan

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Siswa baris terdepan melakukan terlebih dahulu lari ke tempat yoyo kemudian melakukan loncat tali 3 kali (selesai diletakkan kembali)
- Setelah itu mengambil *cone* berjalan sampai ujung dan kembali loncat tali kemudian lari
- Setelah sampai ganti anak baris kedua, sampai semua siswa melakukannya
- Kelompok yang kalah mendapat hukuman bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



**Gambar 6. Lapangan Permainan Laloja Draft Awal**

#### **4. Kegiatan Penutup/Pendinginan**

Kegiatan penutup (5 menit) berupa pendinginan yang dilakukan dengan gerakan yang dipantu oleh guru. Tujuannya adalah merileksaikan otot-otot siswa. Selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan serta memandu anak untuk menutup kegiatan dengan berdoa.

#### **B. Hasil Uji Coba Produk**

Validasi yang digunakan dalam uji validasi ahli adalah berdasarkan pada validitas isi. Menurut Suharso (2012: 108) validitas adalah pengukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan ukuran suatu instrument terhadap konsep yang diteliti. Model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah telah disusun secara sistematis sesuai dengan langkah-langkah penyusunan dilakukan mulai dari pembelajaran. Konsep yang kemudian dirumuskan menjadi definisi konseptual dan definisi operasional. Langkah berikutnya adalah merumuskan dimensi dan unsur-unsur gerak dasar lokomotor yang akan dijadikan dalam bentuk permainan sirkuit untuk

mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor. Langkah-langkah yang telah dilakukan tersebut di atas, telah mengarah pada validitas isi. Untuk mengetahui apakah isi dan substansi materi aktivitas jasmani yang digunakan telah mewakili muatan yang akan diukur atau dituju, maka dilakukan validasi oleh pakar (dosen) yang memiliki keahlian dalam bidang Pembelajaran Permainan dan Pendidikan Jasmani disamping itu, juga melibatkan masukan terkait dengan model yang akan dikembangkan. Tiga orang yang memvalidasi model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah adalah Dr. Yudanto M.Pd, serta Wiwik Sunarti S.Pd dan Lutfi Ahmad Kurniawan S.Pd selaku guru Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, secara isi dan substansi dari butir-butir permainan sirkuit yang telah disusun dapat dikatakan telah memenuhi persyaratan sebagai suatu model yang valid. Reliabilitas adalah kendala suatu instrument menunjukkan hasil pengukuran dari suatu instrument yang tidak bisa mengandung bias atau bebas dari kesalahan pengukuran, sehingga menjamin suatu pengukuran yang konsisten dan stabil dalam kurun waktu dan berbagai *item* atau titikdalam instrument (Suharso, 2012: 106). Disamping itu, reliabilitas menunjukkan pada konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama, yang artinya bahwa setiap pengukuran harus memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Pengujian reliabilitas model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah menggunakan reliabilitas pengamatan atau dengan mencari koefisien kesepakatan diantara para pengamat. Pengujian reliabilitas pengamatan menunjukn pada

pengertian bahwa menentukan reliabilitas instrumen dengan menggunakan kesepakatan diantara beberapa pengamat atau juri. Untuk mencari reliabilitas dengan cara mencari indeks kesesuaian kasar (*Crude Index Agreement*, dengan rumus sebagai berikut:

$$IKK = n : N$$

Keterangan:

IKK : Indeks Kesesuaian Kasar

n : Jumlah Kode yang sama

N : Banyaknya objek yang diamati

Hasil pengujian reliabilitas model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah didapatkan koefisien masing-masing permainan rentang 0,750-0,812 sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Reabilitas Indeks Kesesuaian Kasar Setiap Permainan**

No	Nama Permainan	Koefisien Korelasi
1	Permainan lampu lalu lintas	0,750
2	Permainan topi kerucutku	0,750
3	Permainan balap engklek	0,812
4	Permainan tongkat berjalan	0,750
5	Permainan terowongan bola	0,812

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dan validitas, dapat disimpulkan bahwa model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah telah memenuhi syarat valid dan reliabel untuk dapat digunakan pada sampel yang sesungguhnya.

## **C. Revisi Produk**

### **1. Revisi Produk Tahap I**

Model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah, pada tahap uji validasi ahli terhadap beberapa masukan dan saran yang telah didapatkan dari ahli (dosen) dan guru Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Pada permainan lampu lalu lintas pada garis lapangan ditambahkan adanya *cone* agar siswa saat siswa berjalan juga akan ada unsur loncatnya
- b. Pada permainan tongkat berjalan jarak antar siswa untuk diperjelas untuk menghindari mengenai kaki temannya
- c. Pada permainan topi kerucutku saat siswa melalui lintasan lurus siswa lari *cone* boleh dipegang sedangkan saat zig-zag melewati *cone* ditaruh atas kepala siswa harus berjalan *cone* tidak boleh dipegang dan jatuh
- d. Pada permainan terowongan bola saat kedepan lari sedangkan kembalinya loncat untuk menambah unsur loncat
- e. Pada permainan laloka saat lari kedepan engklek kanan kemudian keseimbangan berjalan lalu engklek kiri nama permainan menjadi balap engklek karena terlalu banyak perpindahan aspek
- f. Tata letak pos diurutkan dari yang mudah ke yang sulit
- g. Penegasan peraturan jalan (tidak boleh lari jika lari tim di diskulifikasi)
- h. Sebelum permainan yang sungguh-sungguh siswa diberi arahan untuk mencoba terlebih dahulu

- i. Kata hukuman diganti menjadi hadiah karena bahasanya lebih tepat dan halus untuk siswa kelas bawah
- j. Setiap permainan ditambahkan keterangan gambar untuk memperjelas pelaksanaan

Berasarkan masukan dan saran di atas, maka produk awal telah disusun direvisi sesuai dengan masukan dan saran di atas. Berikut ini adalah hasil revisi produk yang telah dilakukan

**MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT  
UNTUK MENGEMBANGKAN GERAK LOKOMOTOR  
SISWA KELAS BAWAH DRAF PRODUK REVISI I**

Pengembangan model pembelajarn berbasis permainan sirkuit dihasilkan berdasarkan kebutuhan yang ada. Hasil analisis berupa draf awal model pengembangan berbasis permainan sirkuit adalah langkah-langkah pembelajaran. Desain model pembelajaran berbasis permainan sirkuit dikemas dalam bentuk DVD video pembelajaran dengan dilengkapi buku panduan pelaksanaan. Pada DVD terdapat video pembelajaran yang merupakan media audio visual untuk guru dalam memahami serta melaksanakan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit. Gambaran desain pengembangan produk model pembelajaran melalui permainan sirkuit sesudah divalidasi oleh validator yang pertama.



**Gambar 7. Langkah- langkah Pembelajaran Sirkuit Revisi Tahap I**

Deskripsi produk dari revisi I pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit sebagai berikut:

Langkah-langkah pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit. Model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dilaksanakan secara runtut dari mempersiapkan halaman/lapangan yang akan digunakan, alat permainan sirkuit, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan awal/pemanasan, kegiatan inti, dan penutup/pendinginan. Berikut penjelasan lebih lanjutnya.

### **1) Mempersiapkan Halaman/Lapangan dan Alat Permainan**

Permainan sirkuit ini membutuhkan ruang gerak yang cukup luas. Memastikan bahwa tempat yang digunakan memungkinkan untuk dilakukan permainan sirkuit. Selain tempat juga memperhatikan alat yang digunakan dalam

permainan sirkuit ditata sesuai pos-pos yang digunakan. Tata letak setiap Pos menyesuaikan lapangan dan alat yang ada.

## **2) Kegiatan Awal/Pemanasan**

Kegiatan awal siswa sebelum melakukan kegiatan dipersilahkan untuk berdoa dan merupakan kegiatan pemanasan (15 menit) untuk mempersiapkan kondisi anak secara fisik. Tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan melenturkan anggota tubuh anak agar tidak kaku dan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik lokomotor. Pemanasan yang dilakukan oleh anak dan guru sebagai pemandu gerakan secara sederhana.

## **3) Kegiatan Inti**

Kegiatan inti mulai masuk pada permainan sirkuit (50 menit). Permainan yang terdiri dari 5 pos (setiap pos 10 menit) kegiatan dan setiap posnya berbeda dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Sebelum melakukan permainan, anak diberikan arahan tentang aturan dan langkah-langkah permainan. Anak melakukan permainan sirkuit mulai dari pos 1 sampai pos 5. Siswa diajak untuk menyelesaikan kegiatan yang terdapat pada setiap pos secara urut (mulai dari pos 1 ke pos berikutnya). Kegiatan inti dalam melalui permainan sirkuit yaitu:

### **a) Pos 1**

Nama : **Lampu Lalu Lintas**

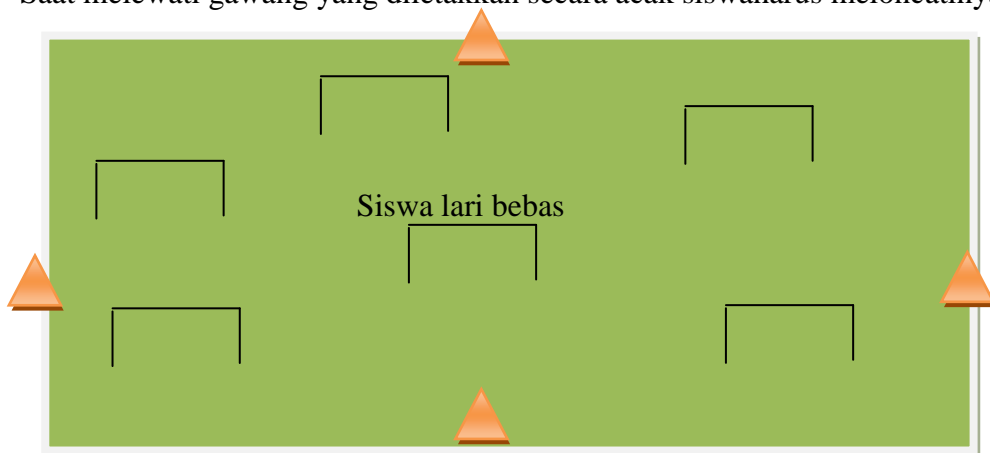
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, lari, dan loncat

Cara Bermain :

- Semua siswa berada di lapangan berbentuk persegi dimana didalam persegi terdapat gawang-gawang yang disusun secara acak. Gerakan dilakukan oleh siswa, setelah aba-aba dari guru (hijau, kuning, merah)
- Hijau = semua siswa lari didalam persegi dengan arah yang bebas
- Kuning = semua siswa jalan mengikuti garis pinggir persegi, saat ada cone siswa harus meloncatinya
- Merah = semua siswa berhenti di tempat
- Saat melewati gawang yang diletakkan secara acak siswa harus meloncatinya



Gambar 8. Lapangan Permainan Lampu Lalu Lintas Revisi Tahap I

Keterangan Cone :   
Gawang : 

### b) Pos 2

Nama : Topi Kerucutku

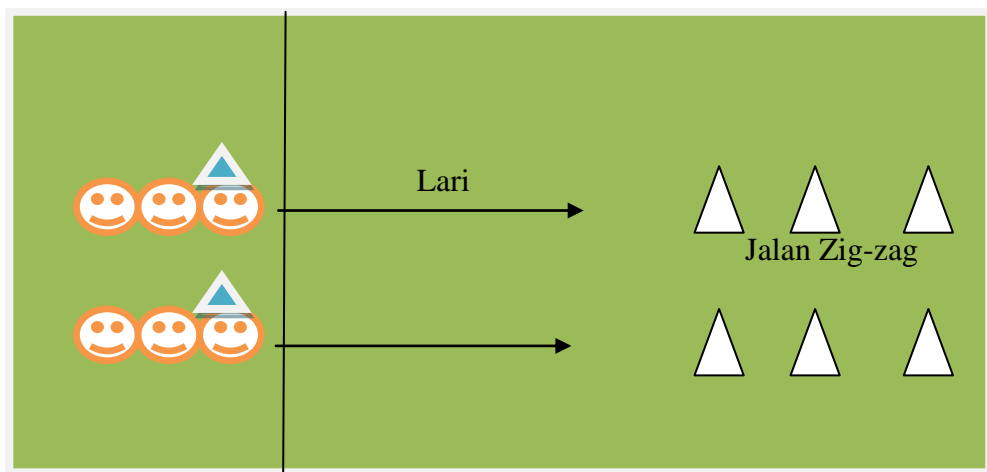
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, dan lari

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Setiap kelompok diberi 1 *cone*
- Siswa terdepan melakukan terlebih dahulu yaitu *cone* ditaruh dikepala kemudian berlari *cone* boleh dipegang sampai lintasan zig-zag siswa jalan *cone* tidak boleh dipegang menjaga keseimbangan jangan sampai *cone* jatuh.
- *Cone* diberikan ke siswa berikutnya sama sampai semua siswa melakukan,
- Tim yang kalah mendapat hadiah bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



Gambar 9. Lapangan Permainan Topi Kerucutku Revisi Tahap I

Keterangan Cone :  Cone Keseimbangan:   
Siswa : 

### c) Pos 3

Nama : **Balap Engklek**

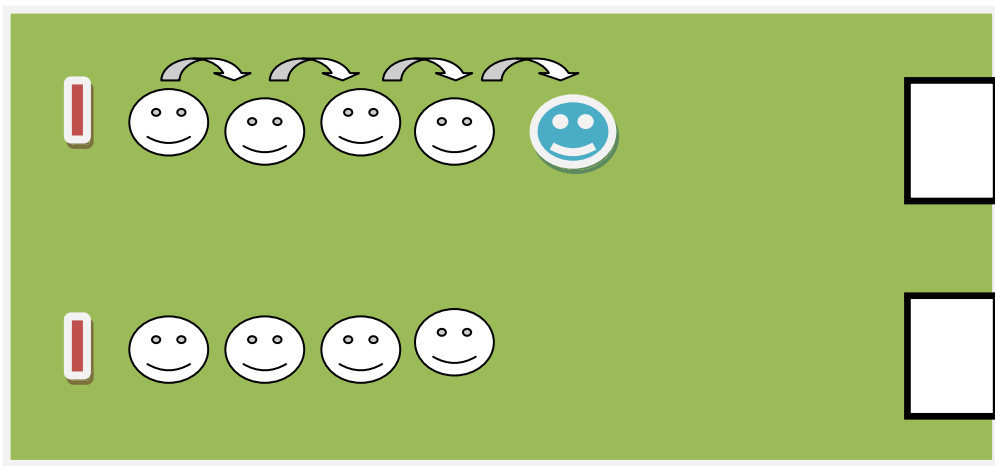
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan





Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan dan lompat



- Siswa baris terakhir diberi tongkat kemudian siswa tersebut lari melompati teman-teman dibarisan depannya
- Setelah sampai ujung siswa duduk kaki diluruskan rapat jarak dengan siswa sebelahnya diukur menggunakan tongkat tadi 2x tongkat estafet (menyesuaikan) dan kemudian memberikan tongkat ke siswa belakangnya
- Tongkat diurutkan sampai siswa terakhir yang kemudian di bawa lari melompati seperti siswa sebelumnya
- Dilakukan semua siswa sampai garis *finish* tongkat dimasukkan dalam keranjang
- Tim yang kalah diberi hadiah loncat di tempat 5 kali



**Gambar 11. Lapangan Permainan Tongkat Berjalan Revisi Tahap I**

Keterangan	Siswa	:	
	Posisi siswa setelah lompat	:	
	Tongkat	:	
	Keranjang	:	

**e) Pos 5**

Nama : **Terowongan Bola**

Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan



siswa. Selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan serta memandu anak untuk menutup kegiatan dengan berdoa.

## **2. Revisi Produk Tahap II**

Revisi II produk model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa kelas bawah, setelah dilakukan uji coba skala kecil perlu dilakukan. Masukan dan saran yang didapatkan setelah melakukan uji coba skala kecil adalah:

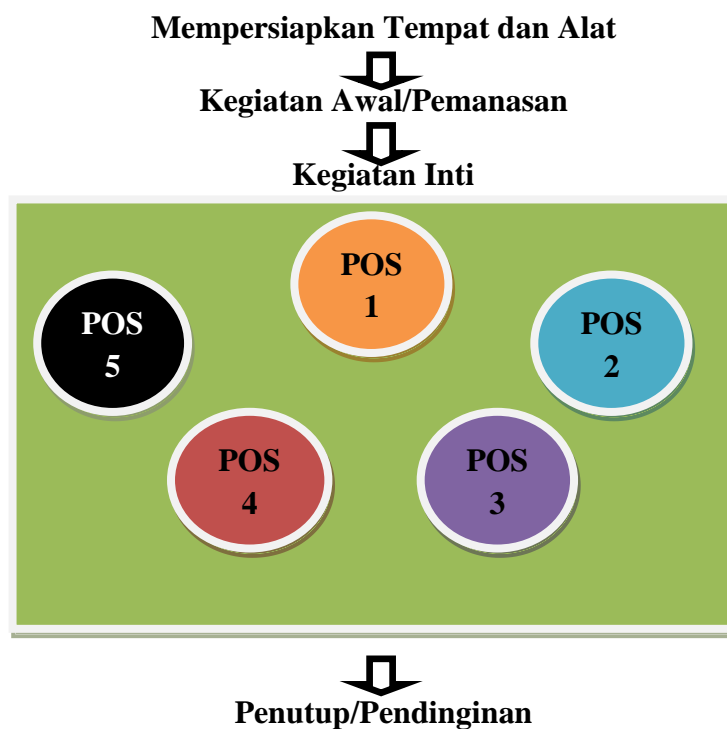
- a. Pada permainan terowongan bola, bola tenis diganti menggunakan bola tangan/ bola yang lebih besar agar siswa mudah dalam mengontrol saat melindungi bola ke belakang
- b. Pada permainan tongkat berjalan saat duduk siswa dipertegas untuk mengatur jarak yaitu dengan melencangkan tangan ke samping atau guru membuat titik gerakan selanjutnya
- c. Diberikan penambahan keterangan arah gambar pada masing-masing permainan untuk mempejelas petunjuk pelaksanaan permainan sirkuit

Berasarkan masukan dan saran di atas, maka produk revisi I telah disusun direvisi sesuai dengan masukan dan saran di atas. Berikut ini adalah hasil revisi II produk yang telah dilakukan

### **MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN GERAK LOKOMOTOR SISWA KELAS BAWAH DRAF PRODUK REVISI II**

Pengembangan model pembelajarn berbasis permainan sirkuit dihasilkan berdasarkan kebutuhan yang ada. Hasil analisis berupa draf awal model pengembangan berbasis permainan sirkuit adalah langkah-langkah pembelajaran.

Desain model pembelajaran berbasis permainan sirkuit dikemas dalam bentuk DVD video pembelajaran dengan dilengkapi buku panduan pelaksanaan. Pada DVD terdapat video pembelajaran yang merupakan media audio visual untuk guru dalam memahami serta melaksanakan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit. Gambaran desain pengembangan produk model pembelajaran melalui permainan sirkuit sesudah uji coba skala kecil yang divalidasi oleh validator yang kedua.



**Gambar 13. Langkah- langkah Pembelajaran dan Sirkuit Revisi Tahap II**

Deskripsi produk dari revisi II pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit sebagai berikut:

Langkah-langkah pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit. Model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dilaksanakan secara runtut dari mempersiapkan halaman/lapangan yang akan digunakan, alat permainan sirkuit, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan

awal/pemanasan, kegiatan inti, dan penutup/pendinginan. Berikut penjelasan lebih lanjutnya.

### **1) Mempersiapkan Halaman/Lapangan dan Alat Permainan**

Permainan sirkuit ini membutuhkan ruang gerak yang cukup luas. Memastikan bahwa tempat yang digunakan memungkinkan untuk dilakukan permainan sirkuit. Selain tempat juga memperhatikan alat yang digunakan dalam permainan sirkuit ditata sesuai pos-pos yang digunakan. Tata letak setiap Pos menyesuaikan lapangan dan alat yang ada.

### **2) Kegiatan Awal/Pemanasan**

Kegiatan awal siswa sebelum melakukan kegiatan dipersilahkan untuk berdoa dan merupakan kegiatan pemanasan (15 menit) untuk mempersiapkan kondisi anak secara fisik. Tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan melenturkan anggota tubuh anak agar tidak kaku dan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik lokomotor. Pemanasan yang dilakukan oleh anak dan guru sebagai pemandu gerakan secara sederhana.

### **3) Kegiatan Inti**

Kegiatan inti mulai masuk pada permainan sirkuit (50 menit). Permainan yang terdiri dari 5 pos (setiap pos 10 menit) kegiatan dan setiap posnya berbeda dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Sebelum melakukan permainan, anak diberikan arahan tentang aturan dan langkah-langkah permainan. Anak melakukan permainan sirkuit mulai dari pos 1 sampai pos 5. Siswa diajak untuk menyelesaikan kegiatan yang terdapat pada setiap pos secara

urut (mulai dari pos 1 ke pos berikutnya). Kegiatan inti dalam melalui permainan sirkuit yaitu:

**a) Pos 1**

Nama : **Lampu Lalu Lintas**

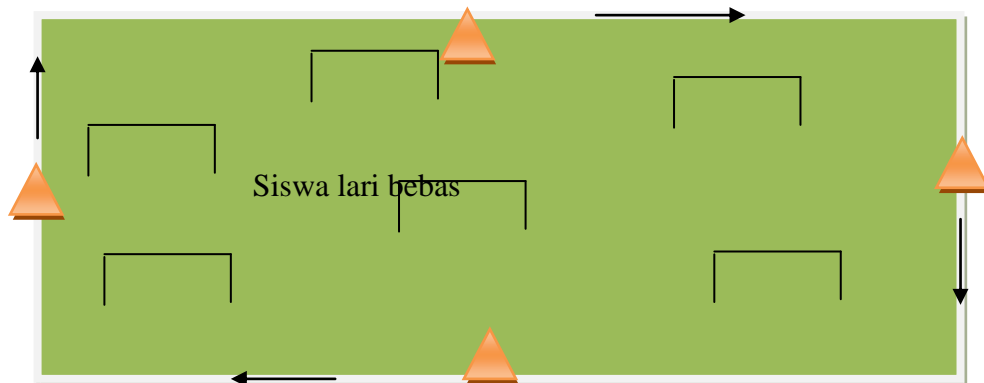
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan




Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, lari, dan loncat

Cara Bermain :

- Semua siswa berada di lapangan berbentuk persegi dimana didalam persegi terdapat gawang-gawang yang disusun secara acak. Gerakan dilakukan oleh siswa, setelah aba-aba dari guru (hijau, kuning, merah)
- Hijau = semua siswa lari didalam persegi dengan arah yang bebas
- Kuning = semua siswa jalan mengikuti garis pinggir persegi, saat ada *cone* siswa harus meloncatnya
- Merah = semua siswa berhenti di tempat
- Saat melewati gawang yang diletakkan secara acak siswa harus meloncatnya



**Gambar 14. Lapangan Permainan Lampu Lalu Lintas Revisi Tahap II**

Keterangan Cone :  Arah berjalan :   
 Gawang : 

**b) Pos 2**

Nama : **Topi Kerucutku**

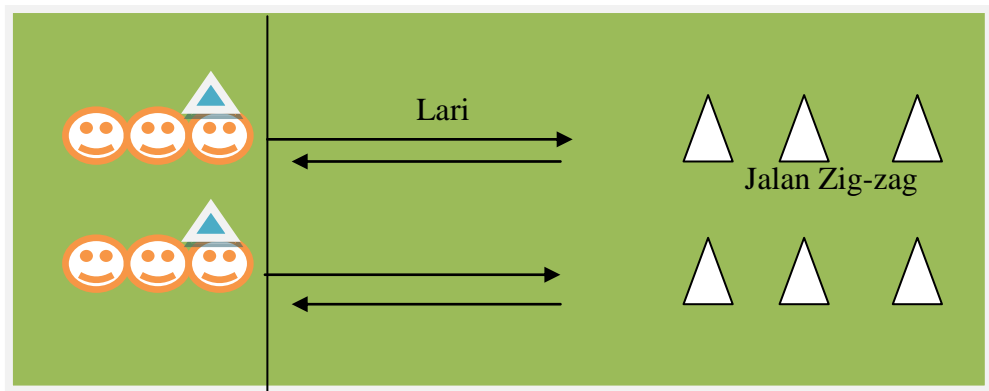
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, dan lari

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Setiap kelompok diberi 1 *cone*
- Siswa terdepan melakukan terlebih dahulu yaitu *cone* ditaruh dikepala kemudian berlari *cone* boleh dipegang sampai lintasan zig-zag siswa jalan *cone* tidak boleh dipegang menjaga keseimbangan jangan sampai *cone* jatuh.
- *Cone* diberikan ke siswa berikutnya sama sampai semua siswa melakukan,
- Tim yang kalah mendapat hadiah bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



**Gambar 15. Lapangan Permainan Topi Kerucutku Revisi Tahap II**

Keterangan Cone :  Arah Lari :   
 Siswa :   
 Cone Keseimbangan: 

**c) Pos 3**

Nama : **Balap Engklek**

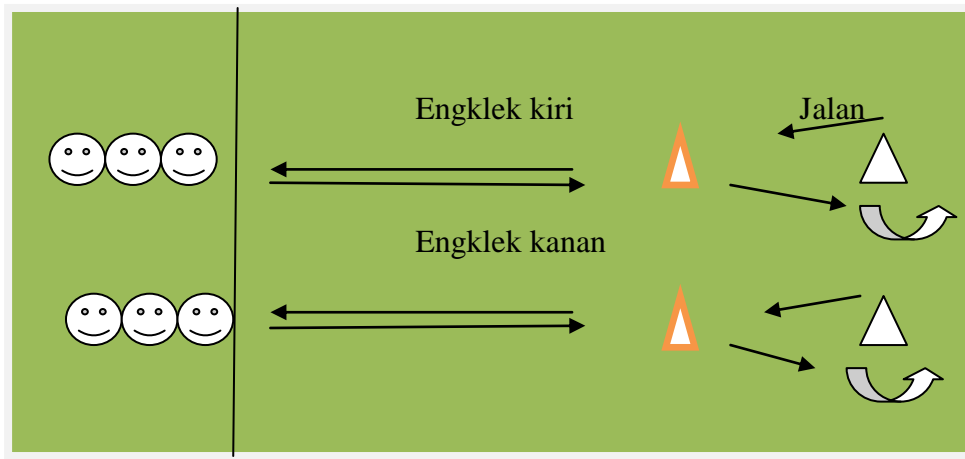
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan dan lompat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Siswa baris terdepan melakukan terlebih dahulu engklek kanan kemudian ambil cone menjaga keseimbangan kembali lagi engklek kiri
- Setelah sampai ganti anak baris kedua, sampai semua siswa melakukannya
- Kelompok yang kalah mendapat hadiah bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



**Gambar 16. Lapangan Permainan Balap Engklek Revisi Tahap II**

Keterangan Siswa : ☺  
Cone keseimbangan : ▲  
Cone pembatas : △  
Arah engklek, jalan : →, ↪

#### **d) Pos 4**

Nama : **Tongkat Berjalan**

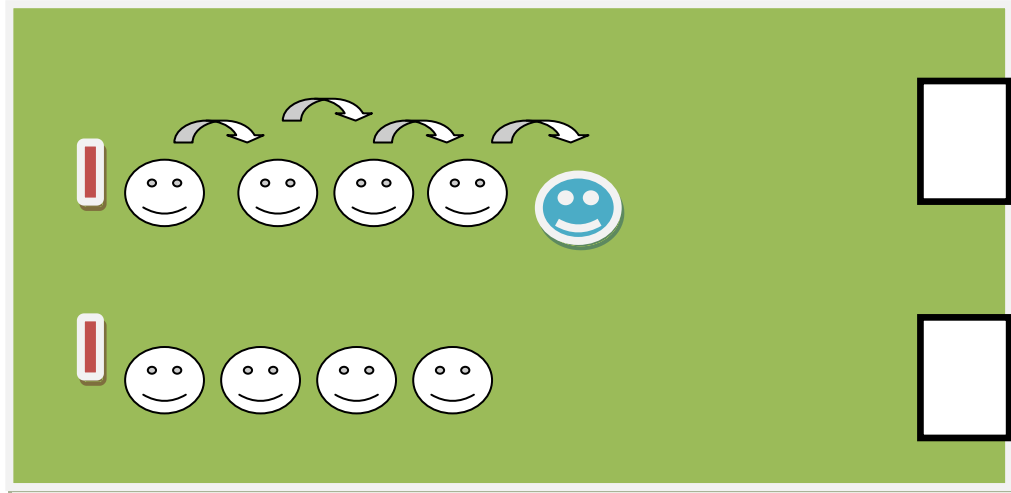
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan






Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari, dan lompat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok. Posisi siswa duduk dengan lutut lurus dirapatkan
- Siswa baris terakhir diberi tongkat kemudian siswa tersebut lari melompati teman-teman dibarisan depannya
- Setelah sampai ujung siswa duduk kaki diluruskan rapat dan mengatur jarak dengan temannya dengan merentangkan tangan ke samping dan kemudian memberikan tongkat ke siswa belakangnya
- Tongkat diurutkan sampai siswa terakhir yang kemudian di bawa lari melompati seperti siswa sebelumnya
- Dilakukan semua siswa sampai garis *finish* tongkat dimasukkan dalam keranjang
- Tim yang kalah diberi hadiah loncat di tempat 5 kali



**Gambar 17. Lapangan Permainan Tongkat Berjalan Revisi Tahap II**

Keterangan	Siswa	: 
	Posisi siswa setelah lari	: 
	Tongkat	: 
	Keranjang	: 
	Arah lari	: 

**e) Pos 5**

Nama : **Terowongan Bola**

Jumlah Pemain : Menyesuaikan

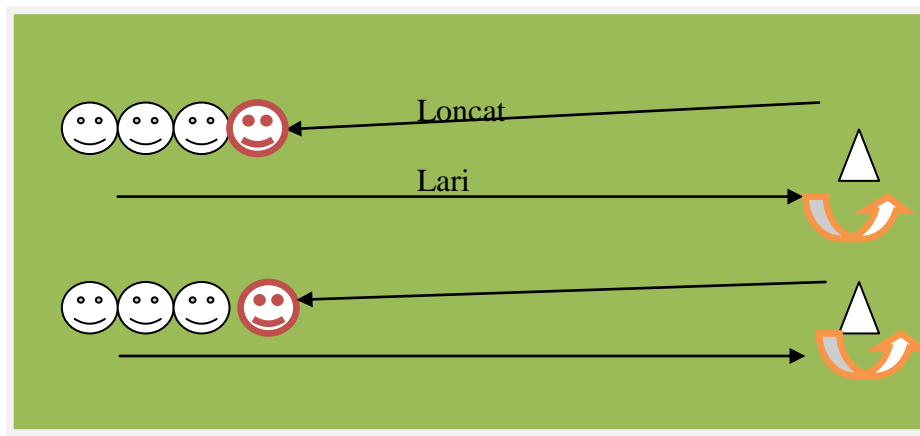
Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari dan loncat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar posisi kaki membuka lebar
- Setiap kelompok diberi 1 bola tangan
- Siswa terdepan mengelindingkan bola kebelakang melewati kedua kaki yang dibuka lebar

- Sampai di siswa paling belakang kemudian menangkap bola dibawa lari sampai ujung dan kembali loncat ke baris semula menjadi siswa paling depan yang bertugas melindungi bola ke belakangnya seperti siswa pertama lagi sampai semua siswa sampai di garis *finish*
- Kelompok yang kalah diberi hadiah lari keliling lapangan kecil



**Gambar 18. Lapangan Permainan Terowongan Bola Revisi Tahap II**

Keterangan	Siswa	:	😊
	Posisi siswa setelah kembali	:	😊
	Cone	:	△
	Arah lari dan loncat siswa	:	→ , ↪

#### 4) Kegiatan Penutup/Pendinginan

Kegiatan penutup (5 menit) berupa pendinginan yang dilakukan dengan gerakan yang dipantu oleh guru. Tujuannya adalah merileksaisikan otot-otot siswa. Selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan serta memandu anak untuk menutup kegiatan dengan berdoa.

### 3. Revisi Produk Tahap III

Revisi III produk model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa kelas bawah, setelah dilakukan uji

coba skala besar perlu dilakukan. Pada tahap ini tidak ada masukan dari guru pada permainan sirkuit selain itu sudah dirasa cukup baik dan layak menjadi sebuah produk final model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah, sehingga tidak ada lagi masukan dan saran dari para ahli. Produk final model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit ini terlampir pada halaman 113.

#### **D. Kajian Produk Akhir**

Hasil penelitian terkait dengan mengembangkan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah, telah dihasilkan permainan sirkuit sebanyak lima (5) pos permainan. Permainan ini merupakan permainan yang dibuat sederhana dengan menggunakan aspek jalan, lari, lompat dan loncat. Pengembangan permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor merupakan upaya dalam memenuhi Kompetensi Dasar 4.1 yang berisi mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Model aktivitas jasmani ini dibuat sesuai karakteristik siswa kelas bawah yaitu dalam bentuk permainan yang berbeda-beda setiap pos sehingga siswa tidak merasa bosan/jenuh. Permainan sirkuit ini dibuat menarik dan mudah dilaksanakan pada pembelajaran, karena pada permainan setiap pos dibuat perlombaan yang sederhana.

Bentuk permainan sirkuit ini, disusun melalui beberapa tahapan pengembangan, diantaranya: pengembangan produk awal, validasi ahli, uji

reabilitas, uji coba skala kecil, uji coba skala luas, dan produk final. Produk akhir pada pengembangan ini berupa produk final yang sudah bisa keterlaksanaannya di sekolah dan sudah melalui uji reabilitas dengan mendapatkan koefisien masing-masing permainan rentang 0,750-0,812 yang sudah tinggi. Perubahan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran yang terlihat lebih aktif serta senang dalam mengikuti pembelajaran, dan ditandai dengan peningkatan nilai peserta didik yaitu semua peserta didik tuntas dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada pembelajaran membuktikan bahwa permainan sirkuit ini efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor. Penilaian setiap aspek gerak dasar lokomotor yang dikembangkan yaitu: jalan, lari, lompat dan loncat. Penilaian dilakukan melalui pengamatan guru secara keseluruhan pada permainan sirkuit ini. Hasil dari rubrik penilaian menunjukkan tuntasnya kemampuan siswa pada tiap aspek. Penilaian ini dilakukan saat uji coba skala besar yang dilakukan di SD Negeri Mlesen dan MI Husnayain Sleman. Hasil rubrik penilaian model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit terlampir pada halaman 111.

Nama- nama model permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah, sebagai berikut: Pos 1 Permainan Lampu Lalu Lintas, Pos 2 Permainan Topi Kerucutku, Pos 3 Permainan Balap Engklek, Pos 4 Permainan Tongkat Berjalan Dan Pos 5 Permainan Terowongan Bola. Meskipun model ini sudah tersusun, bukan berarti model tersebut telah sempurna. Pemanfaatan model permainan sirkuit yang telah dikembangkan, harus sesuai dengan kondisi sekolah. Beberapa perbaikan dengan penyesuaian harus

dilakukan agar model yang telah tersusun ini lebih sesuai bermanfaat bagi guru penjas dan siswa.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis telah berudaha denga mengerahkan kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini maksimal dan berhasil dengan baik serta memuaskan. Penelitian ini direncanakan dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, tatapi penulis tentunya tidak luput dari kesalahan dan khilaf karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian salah atuanya keterbatasan diri kemampuan dari penulis.

Peneliti telah berhasil membuat permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar kelas bawah bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan. Beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Permainan sirkuit ini membutuhkan tempat yang luas mengingat terdapat beberapa pos
2. Permainan sirkuit ini sudah dibuat berkompetisi sehingga menambah semangat siswa, akan tetapi ada beberapa permainan yang membuat siswa menunggu (permainan topi kerucutku dan balap engklek)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan tentang Produk**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa telah tersusun model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah. Model aktivitas tersebut, terdiri dari mempersiapkan halaman/lapangan dan alat permainan, kegiatan awal/pemanasan, kegiatan inti dan kegiatan penutup/pendinginan. Kegiatan utama yaitu inti diaktivitas ini terdapat lima (5) pos permainan, adapun nama-nama permainan yaitu: Pos 1 Permainan Lampu Lalu Lintas, Pos 2 Permainan Topi Kerucutku, Pos 3 Permainan Balap Engklek, Pos 4 Tongkat Berjalan, dan Pos 5 Permainan Terowongan Bola. Model tersebut disusun dengan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas bawah sekolah dasar.

#### **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan produk adalah:

1. Bagi guru PJOK di sekolah dasar, dapat menggunakan model ini di sekolah, sebagai upaya mengembangkan gerak dasar lokomotor
2. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat mengembangkan permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor bagi siswa sekolah dasar kelas bawah yang lebih menarik ataupun memodifikasi peralatannya.

### **C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

Desiminasi dan pengembangan produk lanjut terhadap penerapan model aktivitas jasmani adalah sebagai berikut:

1. Hasil pengembangan produk model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dapat dilaksanakan oleh sekolah-sekolah lain yang ingin melaksanakannya.
2. Produk aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dapat dikembangkan kedalam aspek perkembangan lain dengan permainan yang berbeda.
3. Model permainan sirkuit ini hanya diberikan pada sekolah tempat melakukan penelitian belum sampai kepada cakupan yang lebih luas

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek. Edisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahagia, Y. (\_\_\_). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1983). *Educational Resarch: An Introduction Fourth Edition*. New York: Lo`ngman inc.
- Diana, M. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Gallahue, David, dkk. (2012). *Understanding Motor Development, Infants, Childern, Adolescents Adults, Seventh Edition*. New York: Mc Graw Hill
- Husdarto, J.S. (2015) . *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA
- Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press
- Kurniasih, Imas& Sani, Berlin. (2017). *Lebih Memahami Konsep& Proses Pembelajaran Implementasi& Praktek dalam Kelas*. Surabaya: Kata Pena
- Latif, M., Zukharirina, Zubaidah, R., Afandi, M. (2013). *Orientasi pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Montolalu dalam Mukhtar, Latif. (2013). *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Mulyanto, Respaty. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI
- Mulyatingsih, Endang. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan& Teknik*. Yogyakarta: UNY Press
- Mutiah, D. (2012). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Nuraini, Yuliani & Sujiono, Bambang. (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks
- Samsudin. (2007). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Litera.
- Sidik, D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda Kaya
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

- Suharsono, Puguh. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*. Jakarta: PT. Indeks
- Sujinono,& Yuliani Nuraini. (2010). *Bermain kreatif berbasis kecerdasan jamak..* Jakarta: PT Indeks.
- Sujiono, B. (2010). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukanti, E.R (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukardiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lumbuk Agung.
- Susanto, Ahmad. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Tomo, Ryan. (2012). *Atletik* (<https://id.scribd.com/doc/81824532/atletik>). Diakses tanggal 2 April 2020
- Whitebread, David. (2012). *The importance of play*. England: Toy Industries of Europe (TIE).
- Yudanto. (2011). *Implementasi Pendekatan Taktik dalam Pembelajaran Invasion Games di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Yusuf, A.M. (2014). *Kualitatif, Kuantitatif& Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

## Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian  
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan POR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Kristi Utami  
Nomor Mahasiswa : 16604221017  
Jurusan : POR  
Prodi : PGSD Penjaskes

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Pengembangan Model Aktivitas Jasmani melalui  
Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan  
Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa  
Kelas Bawah

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota  
*Research Group* Jurusan POR  
  
Dr. Yudanta, M.Pd.  
NIP. 19810702200501001

Yogyakarta, 28 November 2019  
Yang Mengajukan  
  
Kristi Utami  
NIM. 16604221017

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

### 1.SD Negeri Karangjati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550876, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 113/UN34.16/PP.01/2020

28 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth .

Kepala SDN Karangjati Jl.Plosokuning Raya, Ploso Kuning II Minomartani,  
Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Kristi Utami  
NIM : 16604221017  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah  
Waktu Penelitian : 3 - 24 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siwantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## 2. SD Negeri Mlesen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 12/UN34.16/PP.01/2020

3 Februari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

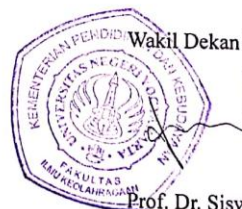
Yth . Kepala SD N Mlesen

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Kristi Utami  
NIM : 16604221017  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah  
Waktu Penelitian : 3 - 29 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

### 3. MI Husnayain Sleman



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 11/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

3 Februari 2020

Yth . Kepala MI Husnayain Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Kristi Utami  
NIM : 16604221017  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah  
Waktu Penelitian : 3 - 29 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP-19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Sekolah

### 1. SD Negeri Karangjati



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SD NEGERI KARANGJATI**

Alamat : Jln. Plosokuning Raya No. 63 Minomartani, Ngaglik, Sleman 55581 Telp. (0274) 4531365  
email : karangjati\_sbn@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
Nomor : 003/SDKJ/SKet/II/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Karangjati Minomartani, Ngaglik, Sleman:

Nama : Drs. Moh. Faizin  
NIP : 19610817 198202 1 001  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tingkat I, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Karangjati  
Alamat Sekolah : Jl. Plosokuning Raya No. 63 Minomartani, Ngaglik, Sleman

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Kristi Utami  
NIM : 16604221017  
Program Studi : PGSD Penjas S1

Telah melaksanakan kegiatan observasi tentang Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah SD Negeri Karangjati Minomartani, Ngaglik, Sleman yang dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 04 Februari 2020  
Kepala Sekolah

  
Drs. Moh. Faizin  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP. 19610817 198202 1 001

## 2. SD Negeri Mlesen

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN  
KECAMATAN TEMPEL  
SEKOLAH DASAR NEGERI MLESEN

---

SURAT KETERANGAN  
No. 133/5.KET/SD Mls/11/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Kepala SD Negeri Mlesen:

Nama : Diana Fitriani, S.Pd. Sd  
NIP : 19650202 199201 2001  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan:

Nama : Kristi Utami  
Tempat, tanggal lahir : Sleman, 25 Maret 1998  
Pekerjaan : Mahasiswa  
NIM : 16604221017

Bahwa saudara tersebut diatas benar- benar sudah mengadakan Penelitian dengan judul **“Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”** di SD Negeri Mlesen pada tanggal 22 Februari 2020

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 25 Februari 2020

Kepala SD Negeri Mlesen



Diana Fitriani, S.Pd. Sd  
NIP. 19650202 199201 2001

### 3. MI Husnayain Sleman



**YAYASAN OPTIMASI UMMAT YOGYAKARTA  
MI HUSNAYAIN SLEMAN**

NSM : 111234040025 NPSN : 69881872 NJSIT : 4.34.04.02.012  
Alamat : Tegalsari, Lumbungrejo, Tempel, Sleman 55552  
Telp. 08112635509 Email : mihusnayain@gmail.com

No : 091/MI.HS/L/II/2020

Sleman, 18 Februari 2020

HAL : KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Kepada

**Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY**

Di tempat

Assalaamu'alaykum Warahmatullaahi Wabarakaatuu

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Kristi Utami  
NIM : 16604221017  
Program Studi : PGSD Penjas – S1  
Judul Tugas Akhir : Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas bawah

Telah melaksanakan Uji Coba Penelitian di lembaga kami pada hari Selasa tanggal 17 Februari 2020.

Demikian keterangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaykum Warahmatullaahi Wabarakaatuu



Kepala Madrasah

**Rohmad Bagus Prabowo, S.Pd.T.**

NIP.

Tembusan:

Mahasiswa yang bersangkutan

#### Lampiran 4. Surat *Expert Judgemen*

Hal : Surat Permohonan Menjadi Expert Judgement

Lamp. : Lembar Penilaian Produk

Kepada,

Yth, Wiwik Sunarti, S.Pd.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Pengembangan Model Aktvitas Jasmani melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”, maka dengan ini saya memohon kepada bapak/ibu untuk berkenan menjadi expert judgement dan memberikan masukan terhadap produk dalam penelitian saya. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak/ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 21 Januari 2019

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, S.Pd. Jas.,M.Pd.  
NIP. 19810702200501001

Peneliti,



Kristi Utami  
NIM. 16604221017

## Lampiran 5. Lembar Evaluasi

### **INSTRUMEN VALIDASI RANCANGAN PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS BAWAH**

Bapak dan Ibu, yang saya hormati.

Dalam rangka penelitian Tugas Akhir Skripsi saya yang berjudul **“Pengembangan Model Aktivitas Jasmani melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”**. Model ini terdapat 5 aktivitas jasmani dalam bentuk permainan sirkuit ber-pos, yang terdiri atas:

1. Permainan Lampu Lalu Lintas
2. Permainan Topi Kerucutku
3. Permainan Balap Engklek
4. Permainan Tongkat Berjalan
5. Permainan Terowongan Bola

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu memberikan tanggapan terhadap model yang telah dirancang dan dikembangkan (terlampir). Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model yang telah dikembangkan. Demikianlah permohonan dari saya, atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

#### **Petunjuk:**

1. Lembar evaluasi ini diisi oleh pakar/ahli dan praktisi.
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/isi model aktivitas jasmani, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “skala 1” sampai dengan “skala 4” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- |           |   |
|-----------|---|
| 1 (satu)  | : sangat kurang sesuai/sangat kurang baik/sangat kurang tepat<br>sangat kurang jelas. |
| 2 (dua)   | : kurang sesuai/kurang baik/kurang tepat/kurang jelas.                                |
| 3 (tiga)  | : sesuai/baik/tepat/jelas.  |
| 4 (empat) | : sangat sesuai/sangat baik/sangat tepat/sangat jelas.                                |

4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

**A. Kualitas Model Aktivitas Jasmani melalui Permainan Sirkuit**

**Tabel 1. Penilaian Kualitas Model Aktivitas Jasmani Permainan Lampu Lalu Lintas**

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas				
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat				
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan				
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami				
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa				
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat				
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas				
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak				
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid				
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa				
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa				
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.				
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD				

16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas				
-----	---	--	--	--	--

**Tabel 2. Penilaian Kualitas Model Aktivitas Jasmani Permainan Topi Kerucutku**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas				
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat				
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan				
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami				
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa				
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat				
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas				
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak				
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid				
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa				
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa				
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.				
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD				
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas				

**Tabel 3. Penilaian Kualitas Model Aktivitas Jasmani Permainan Balap Engklek**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas				
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat				
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan				
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami				
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa				
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat				
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas				
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak				
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid				
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa				
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa				
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.				
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD				
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas				

**Tabel 4. Penilaian Kualitas Model Aktivitas Jasmani Permainan Tongkat Berjalan**

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas				
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat				
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan				
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami				
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa				
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat				
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas				
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak				
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid				
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa				
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa				
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.				
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD				
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas				

**Tabel 5. Penilaian Kualitas Model Aktivitas Jasmani Permainan Terowongan Bola**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas				
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).				
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat				
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan				
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami				
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa				
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat				
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas				
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak				
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid				
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa				
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa				
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.				
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD				
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas				

## B. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani

Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

**Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit**

No	Nama Permainan	Bagian Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5

## C. Komentaran Saran Umum

--

**D. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.

(Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

.....,

Evaluator

.....

## Lampiran 6. Hasil Evaluasi dari Ahli

### A. Penilaian Kualias Model Produk Final

#### 1. Permainan Lampu Lalu Lintas

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		A1	A2	A3
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas	3	3	3
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	3	3	3
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	3
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat	4	4	4
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan	3	3	3
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami	4	4	4
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa	4	4	4
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat	3	3	3
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas	4	4	3
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak	4	4	4
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid	4	4	3
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa	4	4	4
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa	4	4	4
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.	4	4	3
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD	3	3	3
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas	4	4	4

## 2. Permainan Topi Kerucutku

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		A1	A2	A3
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas	3	3	3
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	4
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	3
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat	4	4	4
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan	3	3	3
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami	4	4	4
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa	4	4	4
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat	4	4	3
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas	3	4	4
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak	4	4	4
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid	4	4	4
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa	4	4	3
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa	4	4	4
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.	3	3	3
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD	3	3	3
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas	3	3	3

### 3. Permainan Balap Engklek

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		A1	A2	A3
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas	4	4	4
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	4
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	4
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat	4	4	3
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan	3	4	3
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami	4	4	4
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa	4	4	4
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat	4	4	3
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas	4	4	4
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak	4	4	4
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid	3	3	3
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa	4	4	4
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa	3	3	3
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.	3	3	3
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD	3	3	3
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas	3	3	3

#### 4. Permainan Tongkat Berjalan

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		A1	A2	A3
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas	4	4	4
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	3	4	3
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	3	4	3
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat	4	4	4
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan	4	4	4
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami	3	3	3
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa	4	4	4
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat	3	3	3
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas	4	4	4
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak	3	3	3
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putrid	3	3	4
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa	3	3	4
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa	3	3	3
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.	3	3	3
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD	3	3	3
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas	4	4	4

## 5. Permainan Terowongan Bola

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		A1	A2	A3
1.	Model aktivitas jasmani mengandung tujuan pembelajaran yang jelas	3	3	3
2.	Kesesuaian antara model aktivitas jasmani dengan tingkat pencapaian perkembangan anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	4
3.	Ketepatan isi model aktivitas jasmani bagi anak kelas bawah (usia 7-9 tahun).	4	4	4
4.	Model aktivitas jasmani minimal mengandung satu unsur gerak lokomotor yang sesuai dengan anak sekolah dasar (usia 7-9 tahun), seperti: jalan, lari, lompat, loncat	3	3	3
5.	Materi yang disampaikan mengandung tahapan pelaksanaan	4	4	4
6.	Model aktivitas jasmani yang dikembangkan mudah dipahami	4	3	3
7.	Peralatan yang dibutuhkan dalam model aktivitas jasmani digunakan aman bagi siswa	4	4	4
8.	Peralatan yang digunakan dalam model aktivitas jasmani/permainan mudah didapat	3	3	3
9.	Pengaturan peralatan dalam model aktivitas jasmani/permainan jelas	4	4	4
10.	Model aktivitas jasmani/permainan dapat mendorong siswa ingin melakukan / aktif bergerak	4	4	4
11.	Model aktivitas jasmani/ permainan dapat dimainkan oleh siswa putra maupun putri	4	4	4
12.	Model aktivitas jasmani/ permainan aman dilakukan oleh siswa	4	4	4
13.	Nama aktivitas jasmani/ permainan menarik bagi siswa	4	3	3
14.	Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan sesuai.	3	3	3
15.	Model aktivitas jasmani/ permainan yang dikembangkan menggunakan bahasa yang baku sesuai EYD	3	3	3
16.	Kesesuaian tata letak aktivitas jasmani/permainan dalam permainan sirkuit jelas	3	3	4

### Keterangan

A1: Validator 1 Dr. Yudianto M.Pd.

A2: Validator 2 Lutfi Ahmad Kurniawan S.Pd.

A3: Validator 3 Wiwik Sunarti S.Pd

## B. Saran dan Komentar Perbaikan

### 1. Validator 1 Validasi I dan II

#### A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani

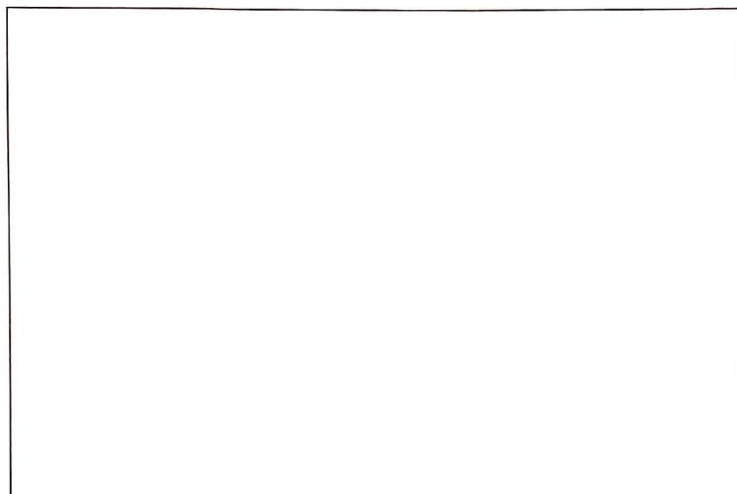
Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5
1.	Permainan Lelu Lintar	jumlah cone	menambah gerakan lompat	penambahan cone di garis kapang
2.	Permainan Bongkahan Bongkahan	jarak antara kerucut	jarak terlalu jauh melakukan dan menghidupkan cerutu.	memperjelas jarak antara kerucut
3.	Permainan Topi Kertas	Lari di sekitar jalan 20-20m.	menambah di sekitar jalan	Ditambah jalan 20-20m.
4.	Permainan Terowongan Bola	macam aktivitasnya	kecepatan variasi	jarak di lapangan kerucut, jarak kerucut, kerucut.
5.	Permainan Kalkun.	pada permainan	agar mencari	diarahkan ke permainan yang lebih menarik.

**B. Komentardan Saran Umum**



**C. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani ini dinyatakan:

- 1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
- 2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
- 3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.

(Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Jogyakarta, Januari 2020.  
.....  
Evaluatör  
*JH*  
.....  
Yudhan Co

**A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani**

Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

**Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit**

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5

**B. Komentaran Saran Umum**

- Mohon ditambahkan keterangan arah pada gambar.

**C. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.

(Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Jayakarta Februari 2020

Evaluator

Judanto

## 2. Validator 2 Validasi I dan II

### A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani

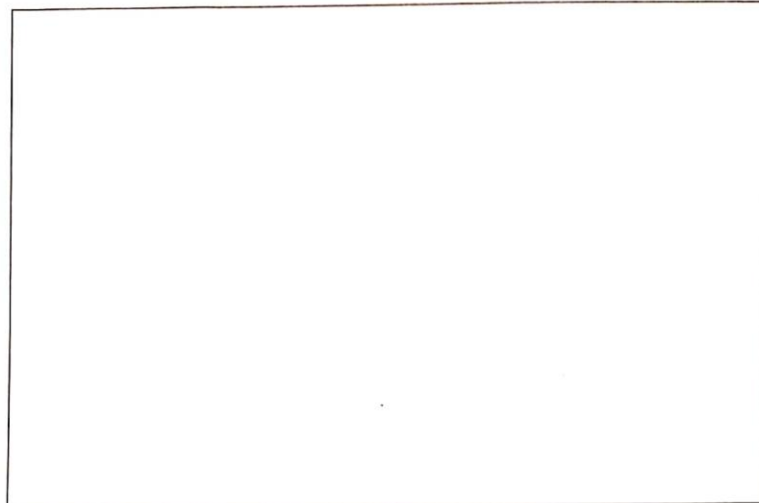
Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5
	Takta letak	Urutan POS	POS di urutkan dari jenis aktivitas yang mudah ke sulit & ringan ke berat. ex jalur lari di awal, lompat luncur ajaklah	->
	Permainan no 2-5	Pengaturan Siswa / Pembagian	Jika hanya 2 kelompok, banyak siswa yg hanya diam terlalu lama	Dibagi lebih dari 2 kelompok jika sarpras memenuhi, awal diberikan aktivitas lain
	Permainan Jalan aloci, k loncat	Penegasan Penjelasan	Jika dibuat penambah jalan biasanya anak takar berlari terbantu usia 7 th	Anak yg melanggar peraturan, diberi hadiah himpnya di dis
	Permainan	Huruman	biasanya kurang halus ut anak	diganti menjadi hadiah
	Proses / Keseluruhan	Pelaksanaan	Sebelum pelaksanaan yg sebenarnya siswa belum disuruh mencoba hanya dijelaskan	Untuk siswa usia 7-9 sebaiknya diberi arahan ut mencoba dahulu dengan pelan/belum sungguh, supaya benar bisa cara bermainnya

**C. Komentaran Saran Umum**



**D. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
  2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
  3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.
- (Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Sleman ..... 23 Januari 2020

Evaluator



Lutfi Ahmad Kurniawan

**A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani**

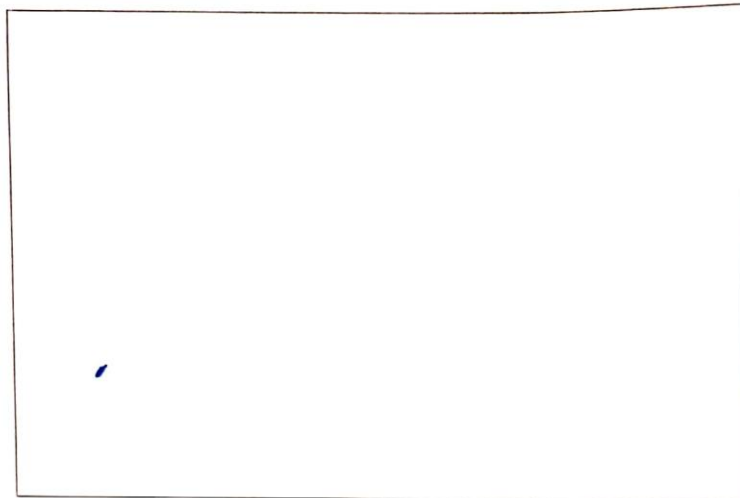
Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

**Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit**

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5
1	Kelompok Bola	Penggunaan kalar bola	Jika menggunakan bola kecil, lebih sulit d. estafetiran	Menggunakan bola besar
2	Kelompok berjalan	Penempatan jarak antar siswa	<del>Antar</del> Jarak antar siswa makin makin besar uran	Agar terukur siswa diminta berpegangan tangan/rentangan kedua tangan

**B. Komentardan Saran Umum**



**C. Kesimpulan**

Mode! aktivitas jasmani ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.

(Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

.....Kamis 6 Februari 2020.....

Evaluatur



.....Lutfi...Ahmed...K.....

### 3. Validator 3 Validasi I dan II



#### A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani

Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5

**C. Komentardan Saran Umum**

**D. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.

(Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Ngaglik 23 - 01 - 2020

Evaluator



wiwik sunarti

**A. Saran untuk Perbaikan Model Aktivitas Jasmani**

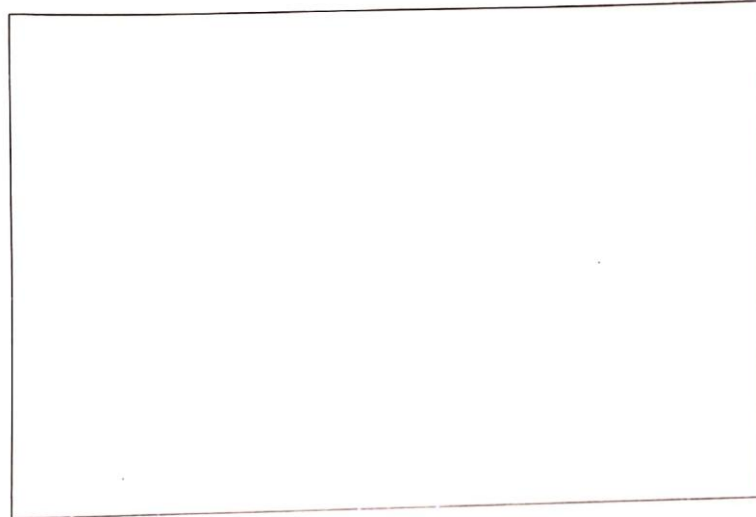
Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model aktivitas jasmani ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 4.
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 5.

**Tabel 6. Kolom Pengisian Saran untuk Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Sirkuit**

No.	Nama Permainan	Bagian yang Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4	5

**B. Komentaran Saran Umum**



**C. Kesimpulan**

Model aktivitas jasmani ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan atau diujicobakan tanpa revisi.
  2. Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan revisi sesuai saran.
  3. Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan.
- (Mohon diberi tanda silang/lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Ngaglik 5-02-2020

Evaluator



wiwik sunarti  
19630429 198403 2003

## Lampiran 7. Uji Reabilitas Produk

Untuk mencapai reabilitas dengan cara mencari indeks kesesuaian kasar (Crude Index Agreement), dengan rumus sebagai berikut:

$$IKK = n : N$$

Keterangan:

IKK : Indeks Kesesuaian Kasar

n : Jumlah Kode yang sama

N : Banyaknya Objek yang diamati

Sumber : Suharsimi Arikunto, (1997: 202)

### 4. Permainan Lampu Lalu Lintas

Diketahui :

n :12

N : 16

Jawab:

$$IKK = n : N$$

$$IKK = 12 : 16 = 0,750$$

### 3.Permainan Balap Engklek

Diketahui :

n : 13

N : 16

Jawab:

$$IKK = n : N$$

$$IKK = 13 : 16 = 0,812$$

### 2.Permainan Topi Kerucutku

Diketahui:

n: 12

N: 16

Jawab:

$$IKK = n : N$$

$$IKK = 12 : 16 = 0,750$$

### 4. Permainan Tongkat Berjalan

Diketahui:

n: 12

N: 16

Jawab:

$$IKK = n : N$$

$$IKK = 12 : 16 = 0,750$$

## **5. Permainan Terowongan Bola**

Diketahui :

$n : 13$

$N : 16$

Jawab:

$IKK = n : N$

$IKK = 13 : 16 = 0,750$

## Lampiran 8. Rubrik Penilaian Beserta Nilai Siswa

### RUBRIK PENILAIAN MODEL AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT

#### 1. Rubrik Penilaian Aspek Jalan

Skor			
1	2	3	4
Anak tidak melakukan gerakan jalan/ hanya diam di permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku, dan balap engklek	Anak mampu melakukan gerakan jalan tetapi gagal mempertahankan keseimbangan pada permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku dan balap engklek	Anak mampu melakukan gerakan jalan dan mempertahankan keseimbangan tetapi masih lambat	Anak mampu melakukan gerakan jalan dan mempertahankan keseimbangan dengan cepat

#### 2. Rubrik Penilaian Aspek Lari

Skor			
1	2	3	4
Anak tidak melakukan gerakan lari/ hanya diam di permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku, tongkat berjalan, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan lari tanpa diikuti ayunan lengan di permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku, tongkat berjalan, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan lari dengan mengayunkan lengan tetapi lambat di permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku, tongkat berjalan, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan lari dengan mengayunkan lengan secara cepat di permainan lampu lalu lintas, topi kerucutku, tongkat berjalan, dan terowongan bola

#### 3. Rubrik Penilaian Aspek Lompat

Skor			
1	2	3	4
Anak tidak melakukan gerakan lompat/ hanya diam di permainan balap engklek	Anak melakukan gerakan lompat masih 1/2 kali berganti kaki di permainan balap engklek	Anak melakukan gerakan lompat sampai ujung tetapi masih lambat di permainan balap engklek	Anak melakukan gerakan lompat sampai ujung dengan cepat di permainan balap engklek

#### 4. Rubrik Penilaian Aspek Loncat

Skor			
1	2	3	4
Anak tidak melakukan gerakan loncat/hanya diam di permainan lampu lalu lintas, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan loncat tetapi 1 atau 2 kali masih diselingi dengan lari di permainan lampu lalu lintas, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan loncat sampai ujung tetapi dengan lambat di permainan lampu lalu lintas, dan terowongan bola	Anak melakukan gerakan loncat sampai ujung dengan cepat di permainan lampu lalu lintas, dan terowongan bola

#### HASIL RUBRIK PENILAIAN PERMAINAN SIRKUIT

No	Nama	Aspek yang Dinilai				Jumlah	Nilai	Ket.
		Jalan	Lari	Lompat	Loncat			
1	RNA	4	4	4	3	15	93,75	T
2	ANP	3	3	3	3	12	75	T
3	AF	4	3	4	4	15	93,75	T
4	CMD	4	4	3	4	15	93,75	T
5	DF	4	4	3	3	14	87,5	T
6	DM	3	4	3	4	14	87,5	T
7	DL	4	4	4	3	14	87,5	T
8	FS	3	3	3	3	12	75	T
9	GW	4	3	3	4	14	87,5	T
10	JFA	4	4	4	3	15	93,75	T
11	MY	3	3	3	4	13	81,25	T
12	NIL	4	4	4	4	16	100	T
13	PH	4	4	4	3	15	93,75	T
14	RA	4	4	3	3	14	87,5	T
15	RC	4	4	3	4	15	93,75	T
16	SPW	3	3	3	3	12	75	T
17	SCS	4	4	3	3	14	87,5	T
18	ARH	4	4	4	3	15	93,75	T
19	AAWP	4	4	4	3	15	93,75	T
20	AM	4	4	4	3	15	93,75	T
21	BZF	4	3	3	3	15	93,75	T
22	DAP	4	4	4	3	14	87,5	T
23	HAA	4	4	3	3	14	87,5	T
24	HPC	4	4	3	3	14	87,5	T
25	IN	4	4	3	4	15	93,75	T

26	JAM	4	3	3	3	13	81,25	T
27	KASP	4	4	4	3	15	93,75	T
28	KAFA	4	4	4	4	16	100	T
29	KNF	4	4	4	4	16	100	T
30	KAF	4	3	3	3	13	81,25	T
31	MFA	4	4	4	4	16	100	T
32	MHH	4	3	3	4	14	87,5	T
33	MNA	4	3	4	3	14	87,5	T
34	NAKP	4	4	4	3	15	93,75	T
35	NFS	4	4	4	4	16	100	T
36	NSZ	4	3	3	4	14	87,5	T
37	RA	4	4	4	3	15	93,75	T
38	RCD	4	4	4	4	16	100	T
39	RSZ	4	4	4	3	15	93,75	T
40	SZZ	4	4	4	4	16	100	T
41	SNN	4	4	3	34	15	93,75	T
42	SFA	4	4	3	43	14	87,5	T
43	WHS	4	3	4	3	14	87,5	T

**Keterangan:**

Nilai = Jumlah semua aspek X 6,25

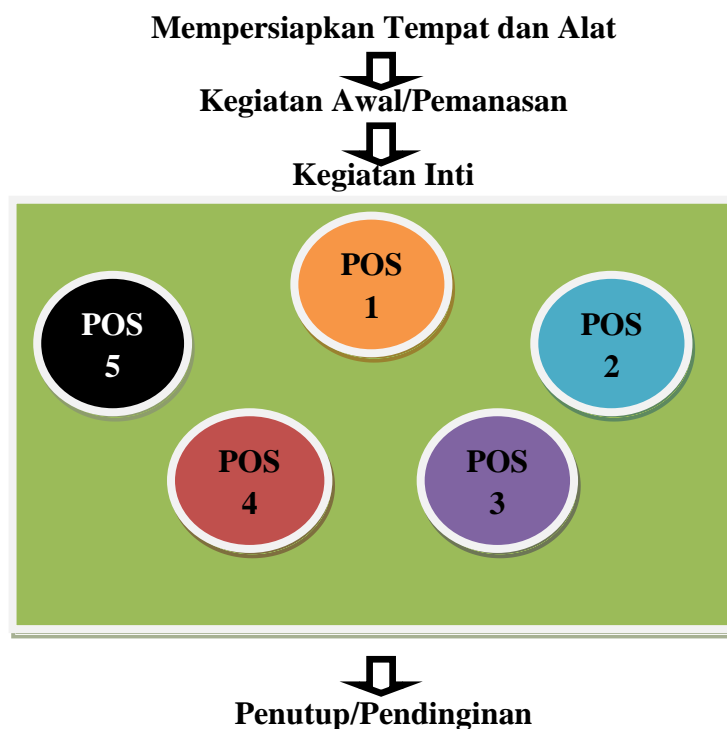
KKM = 75

T : Tuntas

## Lampiran 9. Hasil Model Aktivitas Jasmani Permainan Sirkuit

### AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS BAWAH

Pengembangan model pembelajarn berbasis permainan sirkuit dihasilkan berdasarkan kebutuhan yang ada. Hasil analisis berupa draf model pengembangan berbasis permainan sirkuit adalah langkah-langkah pembelajaran. Desain model pembelajaran berbasis permainan sirkuit dikemas dalam bentuk DVD video pembelajaran dengan dilengkapi buku panduan pelaksanaan. Pada DVD terdapat video pembelajaran yang merupakan media audio visual untuk guru dalam memahami serta melaksanakan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit. Desain final pengembangan produk model pembelajaran melalui permainan sirkuit



Deskripsi produk dari desain final pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit sebagai berikut:

Langkah-langkah pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit. Model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit dilaksanakan secara runtut dari mempersiapkan halaman/lapangan yang akan digunakan, alat permainan sirkuit, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan awal/pemanasan, kegiatan inti, dan penutup/pendinginan. Berikut penjelasan lebih lanjutnya.

### **1. Mempersiapkan Halaman/Lapangan dan Alat Permainan**

Permainan sirkuit ini membutuhkan ruang gerak yang cukup luas. Memastikan bahwa tempat yang digunakan memungkinkan untuk dilakukan permainan sirkuit. Selain tempat juga memperhatikan alat yang digunakan dalam permainan sirkuit ditata sesuai pos-pos yang digunakan. Tata letak setiap Pos menyesuaikan lapangan dan alat yang ada.

### **2. Kegiatan Awal/Pemanasan**

Kegiatan awal siswa sebelum melakukan kegiatan dipersilahkan untuk berdoa dan merupakan kegiatan pemanasan (15 menit) untuk mempersiapkan kondisi anak secara fisik. Tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan melenturkan anggota tubuh anak agar tidak kaku dan meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik lokomotor. Pemanasan yang dilakukan oleh anak dan guru sebagai pemandu gerakan secara sederhana.

### 3. Kegiatan Inti

Kegiatan inti mulai masuk pada permainan sirkuit (50 menit). Permainan yang terdiri dari 5 pos (setiap pos 10 menit) kegiatan dan setiap posnya berbeda dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Sebelum melakukan permainan, anak diberikan arahan tentang aturan dan langkah-langkah permainan. Anak melakukan permainan sirkuit mulai dari pos 1 sampai pos 5. Siswa diajak untuk menyelesaikan kegiatan yang terdapat pada setiap pos secara urut (mulai dari pos 1 ke pos berikutnya). Kegiatan inti dalam melalui permainan sirkuit yaitu:

#### a. Pos 1

Nama : **Lampu Lalu Lintas**

Jumlah Pemain : Menyesuaikan

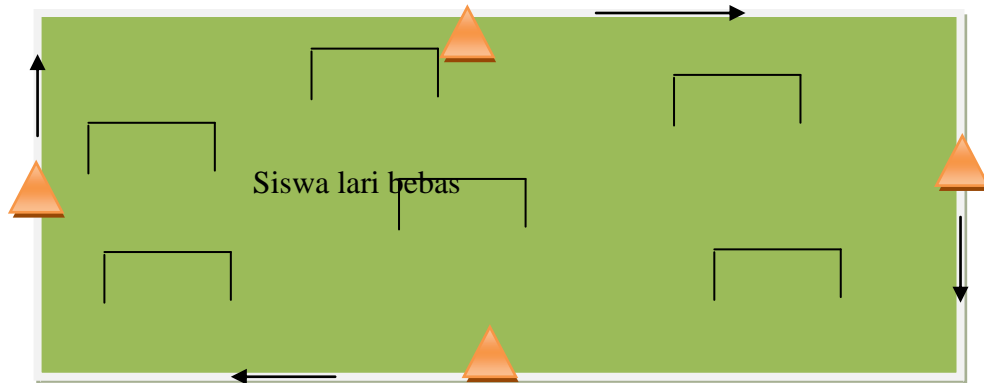
Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, lari, dan loncat

Cara Bermain :

- Semua siswa berada di lapangan berbentuk persegi dimana didalam persegi terdapat gawang-gawang yang disusun secara acak. Gerakan dilakukan oleh siswa, setelah aba-aba dari guru (hijau, kuning, merah)
- Hijau = semua siswa lari didalam persegi
- Kuning = semua siswa jalan mengikuti garis pinggir persegi, saat ada *cone* siswa harus meloncatinya
- Merah = semua siswa berhenti di tempat

- Saat melewati gawang yang diletakkan secara acak siswa harus meloncatnya



Keterangan    *Cone*            :             Arah berjalan : 

                          Gawang            : 

#### b. Pos 2

Nama                        : **Topi Kerucutku**

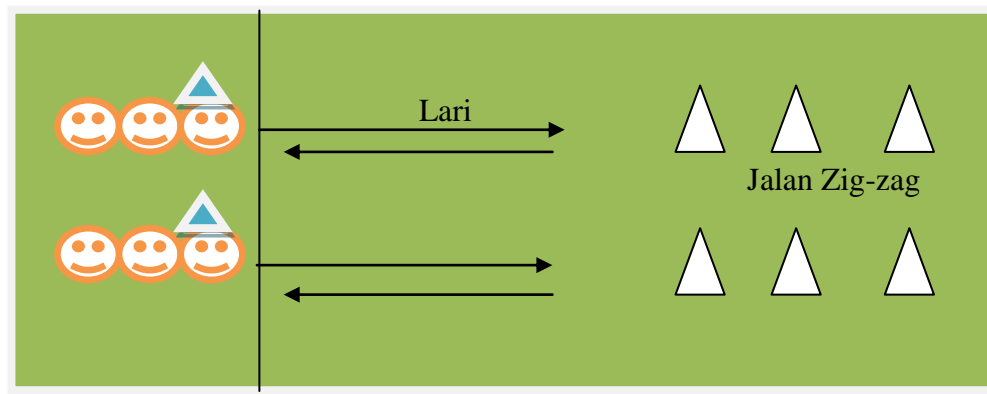
Jumlah Pemain            : Menyesuaikan

Tempat                     : Lapangan

Tujuan                     : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan, dan lari

Cara Bermain            :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok baris berbanjar
- Setiap kelompok diberi 1 *cone*
- Siswa terdepan melakukan terlebih dahulu yaitu berlari *cone* boleh dipegang sampai lintasan zig-zag siswa jalan *cone* tidak boleh dipegang dan ditaruh diatas kepala menjaga keseimbangan jangan sampai *cone* jatuh
- *Cone* diberikan ke siswa berikutnya sama sampai semua siswa melakukan,
- Tim yang kalah mendapathadiah bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



Keterangan    Cone :   
                   Siswa :   
                   Cone Keseimbangan: 

Arah Lari : 

### c. Pos 3

Nama : **Balap Engklek**

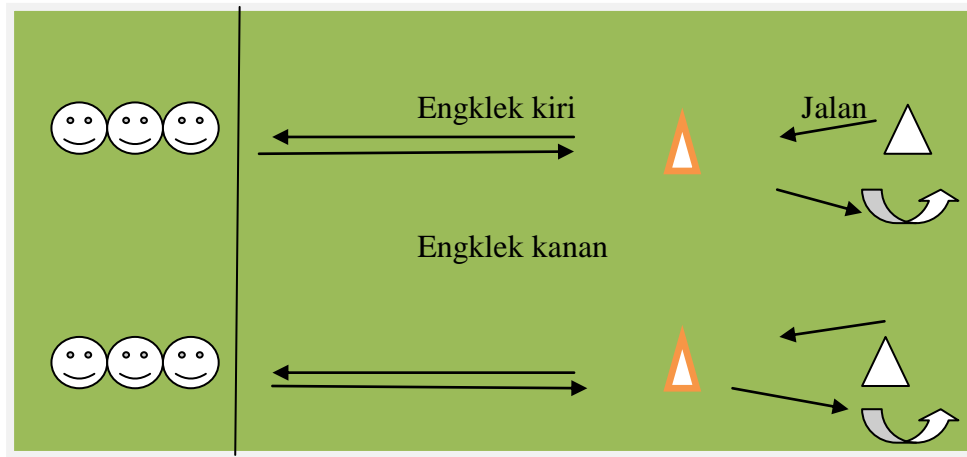
Jumlah Pemain : Menyesuaikan

Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar jalan dan lompat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar
- Siswa baris terdepan melakukan terlebih dahulu engklek kanan kemudian ambil cone menjaga keseimbangan kembali lagi engklek kiri
- Setelah sampai ganti anak baris kedua, sampai semua siswa melakukannya
- Kelompok yang kalah mendapat hadiah bernyanyi (lagu daerah/anak/nasional)



Keterangan    Siswa                    : ☺  
                   Cone keseimbangan        : ▲  
                   Cone pembatas                    : ▲  
                   Arah engklek, jalan            : →, ↪

**d. Pos 4**

Nama                                    : **Tongkat Berjalan**

Jumlah Pemain                        : Menyesuaikan

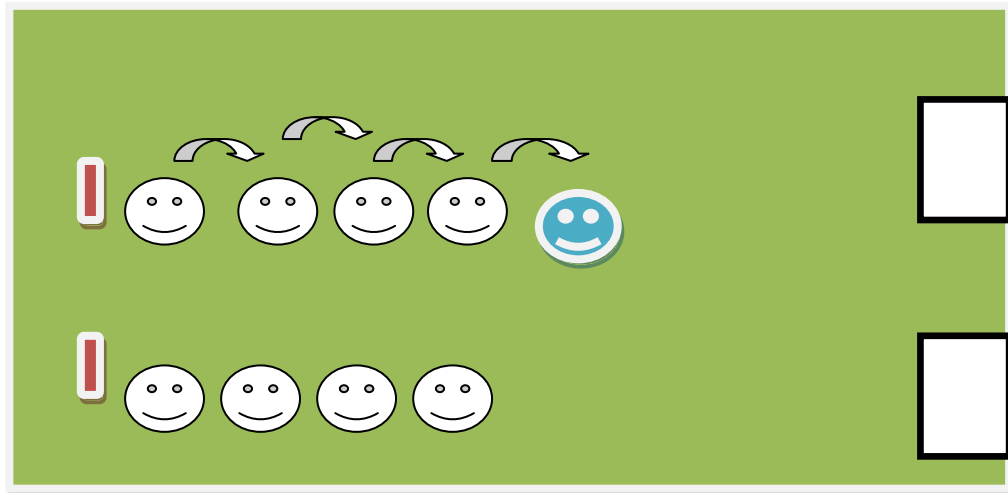
Tempat                                    : Lapangan

Tujuan                                    : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari, dan lompat

Cara Bermain                            :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok. Posisi siswa duduk dengan lutut lurus dirapatkan
- Siswa baris terakhir diberi tongkat kemudian siswa tersebut lari melompati teman-teman dibarisan depannya
- Setelah sampai ujung siswa duduk kaki diluruskan rapat dan mengatur jarak dengan temannya dengan merentangkan tangan ke samping dan kemudian memberikan tongkat ke siswa belakangnya
- Tongkat diurutkan sampai siswa terakhir yang kemudian dibawa melompati seperti siswa sebelumnya

- Dilakukan semua siswa sampai garis *finish* tongkat dimasukkan dalam keranjang
- Tim yang kalah diberi hadiah loncat ditempat 5 kali



Keterangan	Siswa	:
	Posisi siswa setelah lari	:
	Tongkat	:
	Keranjang	:
	Arah lari	:

**e. Pos 5**

Nama : **Terowongan Bola**

Jumlah Pemain : Menyesuaikan

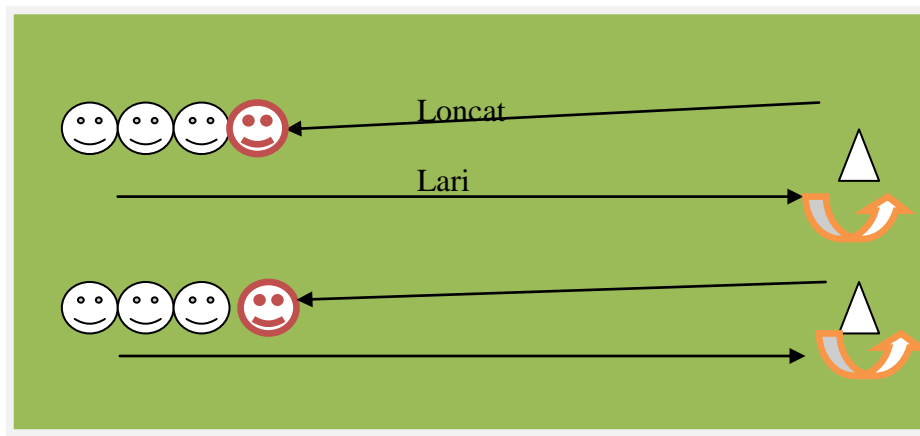
Tempat : Lapangan

Tujuan : Mengembangkan kemampuan gerak dasar lari dan loncat

Cara Bermain :

- Bagi siswa menjadi 2 kelompok berbaris berbanjar posisi kaki membuka lebar
- Setiap kelompok diberi 1 bola tangan
- Siswa terdepan melindungi kebelakang melewati kedua kaki yang dibuka lebar

- Sampai di siswa paling belakang kemudian menangkap bola dibawa lari sampai ujung dan kembali loncat ke baris semula menjadi siswa paling depan yang bertugas memberikan bola ke belakangnya seperti siswa pertama lagi sampai semua siswa sampai di garis *finish*
- Kelompok yang kalah diberi hadiah lari keliling lapangan kecil



Keterangan	Siswa	: 😊
	Posisi siswa setelah kembali	: 😊
	Cone	: △
	Arah lari dan loncat siswa	: → , ↪

#### 4. Kegiatan Penutup/Pendinginan

Kegiatan penutup (5 menit) berupa pendinginan yang dilakukan dengan gerakan yang dipantu oleh guru. Tujuannya adalah merileksaisikan otot-otot siswa. Selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan serta memandu anak untuk menutup kegiatan dengan berdoa.

## Lampiran 10. Dokumentasi



**Gambar 1. Permainan Lampu Lalu Lintas**



**Gambar 2. Permainan Topi Kerucutku**



**Gambar 3. Permainan Balap Engklek**



**Gambar 4. Permainan Tongkat Berjalan**



**Gambar 5. Permainan Terowongan Bola**