

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH AMAN
BENCANA MADRASAH IBTIDA'YAH NEGERI 2 BANTUL
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

**SISCA TRI MARYANA
NIM 16601241105**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH AMAN
BENCANA MADRASAH IBTIDA'YAH NEGERI 2 BANTUL
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Oleh:

Sisca Tri Maryana
NIM 16601241105

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Aman Bencana MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020, dan (2) Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesegaran jasmani sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani pada siswa kelas atas Sekolah Aman Bencana MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa rombel A kelas IV, V, dan VI MIN 2 Bantul yang berjumlah 104 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Siswa kelas 4,5 dan 6, (2) Siswa dengan usia 10 sampai 12 tahun, (3) Siswa yang mengikuti pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) *pre-test* dan *post-test*, (4) siswa yang mengikuti perlakuan/*treatment*. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 74 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 dan (2) Ada peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 setelah diberikan *treatment* aktivitas jasmani berbasis permainan.

Kata kunci: aktivitas jasmani berbasis permainan, kesegaran jasmani, Sekolah Aman Bencana MIN 2 Bantul

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH AMAN BENCANA MADRASAH IBTIDA'YAH NEGERI 2 BANTUL TAHUN AKADEMIK 2019/2020

Disusun oleh:

Sisca Tri Maryana
NIM 16601241105

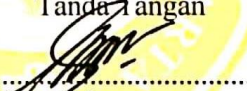


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 8 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Soni Nopembri, Ph.D. Ketua Penguji/Pembimbing		27-05-2020
Saryono, M.Or. Sekretaris		27-05-2020
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Penguji		20-05-2020

Yogyakarta, 17 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIM 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sisca Tri Maryana

NIM : 16601241105

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan terhadap
Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Aman
Bencana Madrasah Ibtida'iyah Negeri 2 Bantul Tahun
Akademik 2019/2020

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Soni Nopembri, Ph.D. yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak Menghadapi Bencana”. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 4 Mei 2020

Yang menyatakan,



Sisca Tri Maryana
NIM. 16601241105

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH
AMAN BENCANA MADRASAH IBTIDA'YAH NEGERI 2 BANTUL
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Disusun oleh:

Sisca Tri Maryana
NIM 16601241105


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 05 Mei 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

MOTTO

1. “Terkadang, kesulitan harus kamu rasakan terlebih dahulu, sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu” (RA. Kartini)
2. “Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan untuk menguji kekuatan akarnya” (Ali bin Abi Thalib)
3. “Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar”. (Umar bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Triyana dan Ibu Siti Qudsiyah yang senantiasa mendoakan saya, memberi dukungan, memotivasi, memberikan nasihat, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tidak pernah dapat terhitung.
2. Untuk kedua kakak saya Sri Ekandari, Amd.Keb. dan Sasmita Retno Peni, Amd.Keb. yang telah memberikan doa dan dukungannya untuk memberikan semangat kepada saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Aman Bencana Madrasah Ibtida’iyah Negeri 2 Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Soni Nopembri, Ph.D. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Abdul Mahfudin Alim, S.Pd.Kor., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Siti Fatimah, S.Pd.I., M.SI. selaku Kepala MIN 2 Bantul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru dan staf MIN 2 Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman PJKR C 2016 dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, dan dorongan.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 April 2020
Penulis,



Sisca Tri Maryana
NIM. 16601241105

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berfikir.....	45
D. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian	50
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	51
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	51
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 10-12 Tahun Putra.....	53
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 10-12 Tahun Putri.....	53
Tabel 5. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun Putra/Putri.....	53
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 9. Hasil uji-t.....	59
Tabel 10. Persentase Peningkatan Kesegaran Jasmani	59
Tabel 11. Contoh Tabel Penilaian Tes TKJI.....	90
Tabel 12. Jadwal Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IV, V dan VI.....	91
Tabel 13. Jadwal Pelaksanaan Perlakuan/ <i>Treatment</i>	91
Tabel 14. Data Diri Siswa Kelas IV	124
Tabel 15. Data Diri Siswa Kelas V	125
Tabel 16. Data Diri Siswa Kelas VI.....	126
Tabel 17. Data <i>Pretest</i> Kesegaran Jasmani	127
Tabel 18. Data <i>Posttest</i> Kesegaran Jasmani.....	131
Tabel 19. Konversi Skor <i>Pretest</i>	135
Tabel 20. Konversi Skor <i>Posttest</i>	137
Tabel 21. Tabel t	149

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Permainan Tujuan Bersama	23
Gambar 3. Permainan Selamatkan Diri.....	24
Gambar 4. Permainan Tempat Berkumpul.....	25
Gambar 5. Permainan Bebaskan Dirimu.....	26
Gambar 6. Permainan Pelampung Darurat.....	27
Gambar 7. Permainan Lewati Tantangan.....	28
Gambar 8. Permainan Bugar Bersama	28
Gambar 9. Permainan Ayo Gerak Bersama	29
Gambar 10. Permainan Meraih Harapan.....	30
Gambar 11. Permainan Berlarilah.....	31
Gambar 12. Permainan Alas Kebersamaan.....	32
Gambar 13. Permainan Membaca Kehidupan	34
Gambar 14. Permainan Jalan Terbaik	35
Gambar 15. Permainan Sirkuit Kemenangan.....	35
Gambar 16. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57
Gambar 17. Posisi Start Lari Jarak 40meter.....	77
Gambar 18. Posisi Pegangan Tangan <i>Pull-Up</i>	79
Gambar 19. Gerakan <i>Pull-Up</i> yang Benar untuk Putra.....	80
Gambar 20. Gerakan <i>Pull-Up</i> yang Benar untuk Putri	81
Gambar 21. Sikap Permulaan <i>Vertical Jump</i>	82
Gambar 22. Gerakan <i>Vertical Jump</i> yang Benar	83
Gambar 23. Sikap Permulaan <i>Sit-Up</i>	84
Gambar 24. Posisi <i>Sit-Up</i> yang Benar.....	85
Gambar 25. Posisi Awalan Start Lari 600meter.....	86
Gambar 26. Observasi Sekolah.....	140
Gambar 27. Penjelasan Pelaksanaan Tes TKJI.....	140

Gambar 28. Pemanasan Sebelum Dilakukan Tes TKJI	141
Gambar 29. Pelaksanaan <i>Pull-Up</i>	141
Gambar 30. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	141
Gambar 31. Pelaksanaan <i>Sit-Up</i>	142
Gambar 32. Pelaksanaan Lari 600meter	142
Gambar 33. Foto dengan Guru Olahraga	143
Gambar 34. Foto Setelah Pelaksanaan Tes TKJI.....	143

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Dan Kerjasama Penelitian.....	71
Lampiran 2. Surat Tugas Penelitian	72
Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran	73
Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	75
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI Usia 10-12 Tahun	77
Lampiran 6. Petunjuk Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 Tahun	88
Lampiran 7. Jadwal Pelaksanaan Perlakuan/ <i>Treatment</i>	91
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	92
Lampiran 9. Data Diri Siswa Kelas IV, V Dan VI.....	124
Lampiran 10. Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	127
Lampiran 11. Konversi Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	135
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	139
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	140
Lampiran 14. Deskripsi Statistik.....	144
Lampiran 15. Hasil Analisis Data	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang sering kali menghadapi bencana. Selain itu, Indonesia juga dikenal dengan sebutan *Ring of Fire*, hal ini karena wilayah negara ini dilalui cincin api Pasifik dan berdiri di atas pertemuan lempeng-lempeng bumi yang aktif. Tidak hanya itu, Indonesia juga memiliki 129 gunung api yang masih aktif dan rawan erupsi (Badan Nasional Penanggulangan Bencana: 2012). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki kerawanan yang tinggi terhadap bencana, karena memiliki kondisi geografis yang ditinjau dari aspek fisiografisnya dikelompokkan menjadi empat satuan fisiografis. Dimana setiap satuan memiliki karakteristik tersendiri yang berpengaruh nyata terhadap potensi besar terjadinya bencana alam. Secara administrasi Provinsi DIY memiliki empat kabupaten, yaitu Kabupaten Sleman, Bantul, Gunungkidul, dan Kulonprogo. Kabupaten Bantul merupakan salah satu wilayah rawan bencana alam dan memiliki risiko kerentanan paling tinggi, selain banjir dan tsunami, gempa bumi tektonik berpotensi terjadi karena Bantul berdekatan dengan kawasan tumbukan lempeng dan terdapat banyak patahan aktif seperti Sesar Opak. Gempa tektonik dengan tingkat risiki tinggi terjadi pada tanggal 27 Mei 2006 dengan kekuatan 5,8-6,2 SR (Badan Perencanaan Daerah Provinsi Yogyakarta, 2008: 5-9). Kejadian gempa bumi 27 Mei 2006 menguatkan predikat Kabupaten Bantul sebagai wilayah rawan bencana.

Salah satu langkah *preventif* yang dilakukan Pemerintah guna mengurangi risiko bencana yaitu dengan adanya program sekolah/madrasah aman bencana.

Dalam Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) tahun 2012 Nomor 4 tentang pedoman penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana disebutkan bahwa “Sekolah aman bencana merupakan sekolah yang berkomitmen akan budaya aman dan sehat, sadar akan risiko, memiliki rencana yang matang dan mapan sebelum, saat, dan sesudah bencana dan selalu siap untuk merespons pada saat darurat dan bencana”. Lebih lanjut, sekolah aman bencana mencakup tiga pilar utama yaitu fasilitas sekolah aman, manajemen bencana di sekolah, dan pendidikan pencegahan seperti upaya mitigasi dan kesiapsiagaan. Namun pada kenyataannya, sekolah aman bencana hanya menjadi sebuah status karena pihak sekolah hanya fokus pada pembangunan gedung, sedangkan bentuk kesiapsiagaan setiap individu belum ada upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah.

Sekolah sebagai bentuk satuan pendidikan formal seharusnya menjadi tempat yang aman bagi anak. Sebab, sekolah merupakan tempat berkumpulnya anak-anak didik dan menjadi salah satu tempat dimana anak menghabiskan waktu lebih lama, sehari anak dapat menghabiskan waktu selama ± 8 jam untuk aktivitas di sekolah (Anisah dan Sumarni, 2010: 2). Pada kelompok usia anak, dampak bencana dipandang lebih mengkhawatirkan karena faktor keterbatasan pemahaman tentang risiko-risiko di sekeliling mereka yang berakibat tidak adanya kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Oleh karena itu, maka sangat penting untuk dibentuk serangkaian upaya untuk mengurangi risiko bencana baik melalui pembangunan fisik maupun kesadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana (Rahma, 2018: 2).

Dengan potensi terjadinya bencana yang besar, maka dibutuhkan langkah antisipatif untuk mencegah dan menghadapi bencana. Pendidikan menjadi jalur yang sangat tepat untuk memberikan pemahaman terhadap bencana untuk kemudian menumbuhkan sikap tanggap akan bencana (Al-Nashr, 2018: 85). Sekolah sebagai satuan pendidikan formal menjadi sarana yang tepat untuk memberikan pengetahuan, penanaman sikap hingga melahirkan perilaku yang tanggap bencana dalam kaitannya dengan upaya pengurangan risiko bencana, diharapkan dapat mencapai yang lebih luas dan dapat dikenalkan secara lebih dini kepada seluruh peserta didik dan pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap kesiapsiagaan individu maupun masyarakat terhadap bencana. Sebagai upaya untuk membangun kesiapsiagaan sekolah terhadap bencana alam dan menggugah kesadaran seluruh unsur dalam pendidikan baik individu maupun kolektif di lingkungan sekolah dengan pengintegrasian pengurangan risiko bencana ke dalam kurikulum satuan pendidikan formal intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Rahma, 2018: 4).

Upaya kesiapsiagaan yang diterapkan dalam kurikulum mata pelajaran salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Pendidikan jasmani merupakan media untuk membentuk kesiapsiagaan bencana yang berupa kesiapsiagaan secara fisik dengan pengembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Sesfao, 2018: 1). Kesiapsiagaan secara

fisik yang baik dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmani. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Asep Triyono (2018) mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V daerah rawan bencana gunung merapi di Kabupaten Sleman menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V daerah rawan bencana masih dalam kategori kurang. Hal ini tentunya kurang sesuai dengan harapan pengurangan risiko bencana dalam bentuk kesiapsiagaan secara fisik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih dalam kondisi buruk karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga perlu adanya upaya perbaikan dengan pengelolaan pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya (Darmawan, 2017: 145). Berdasarkan prinsip untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka idealnya pembelajaran jasmani di sekolah yaitu 3 kali pertemuan sesuai dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu. Namun pada kenyataan, sesuai kurikulum 2013 mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki waktu 3x35 menit/minggu dengan hanya satu kali pertemuan. Hal ini tidak sesuai dengan prinsip peningkatan kebugaran jasmani, oleh karena itu perlu adanya upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, dengan memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa (Sesfao, 2018: 2).

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diperlukan variasi dan model pembelajaran. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani dapat mencapai

kesegaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif (Krotee dan Bucher, 2007: 59). Untuk itu guru pendidikan jasmani dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk menghindari kejenuhan dalam proses pembelajaran, salah satunya dengan menggunakan aktivitas jasmani yang berbasis permainan. Bermain merupakan salah satu bentuk dari kegiatan kehidupan anak-anak dan dapat dibina dan dikembangkan (Asnando, 2016: 216). Aktivitas bermain dapat memberi pengaruh yang bersifat relatif permanen, dengan bermain akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, dan sosial anak. Dari aspek fisik, bermain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, persendian, dan perbaikan metabolisme dalam tubuh (Simatupang, 2005: 25). Berdasarkan hal tersebut sangat diperlukan pemahaman tentang pentingnya aplikasi aktivitas jasmani siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, peneliti merancang beberapa aktivitas jasmani berupa permainan untuk melatih fisik motorik anak dengan melibatkan gerakan yang mengandung komponen kesegaran jasmani. Permainan difokuskan untuk melatih ketahanan fisik anak. Harapannya, melalui aktivitas ini siswa dapat mencapai status kesegarannya dan memiliki kesiapsiagaan secara fisik dalam upaya mitigasi pengurangan resiko bencana.

Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul yang juga dikenal dengan nama Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) Kebonagung merupakan salah satu madrasah terletak di wilayah Kabupaten Bantul, tepatnya di Jalan Imogiri-Siluk Km.3 Kebonagung Imogiri Bantul. Letak sekolah yang berada di Kabupaten Bantul

menempatkan Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul pada kawasan rawan bencana. Karena pada peristiwa tahun 2006 saat bencana gempa bumi terjadi, sekolah ini ikut terdampak. Oleh karena itu, Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPDB) merekomendasikan kepada peneliti, bahwa Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul baik untuk dilakukannya penelitian. Selain itu, berdasarkan hasil observasi peneliti kondisi sekolah tidak memiliki lahan yang memadai untuk pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus menggunakan lapangan desa yang jaraknya dari sekolah bisa dikatakan cukup jauh. Hal ini sangat tidak efektif dan menyita waktu pembelajaran, sehingga materi pembelajaran tidak dapat terlaksana dengan baik dan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, namun belum terbukti pada siswa Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul karena sekolah tersebut belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani bagi siswa.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Namun kenyataannya, pendidikan jasmani di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul selain alokasi waktu yang hanya 3 jam per minggu (3x35 menit), juga terdapat kendala lain, seperti jarak lapangan yang cukup jauh dari sekolah, dua rombongan kelas dalam satu pertemuan dengan masing-masing kelas terdiri dari 40 siswa, kualitas dan pemahaman guru yang kurang karena belum menerapkan kurikulum kesiapsiagaan bencana. Oleh karena itu, belum ada upaya yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kesiapsiagaan siswa terhadap bencana yang diimplementasikan ke dalam materi pembelajaran,

sehingga materi yang diberikan bersifat monoton yang mengakibatkan siswa merasa jenuh dan tidak serius mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu perlu adanya pendekatan, variasi dan modifikasi dalam pembelajaran seperti, pendekatan melalui permainan, selain sesuai dengan karakteristik siswa yang suka bermain, juga dengan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil obeservasi peneliti, terdapat beberapa permasalahan yaitu potensi bencana, kerentanan anak terhadap bencana, perlunya upaya mitigasi melalui pendidikan jasmani, kurangnya aktivitas jasmani siswa, dan belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani bagi siswa. Berkaitan dengan perlunya upaya kesiapsiagaan secara fisik melalui pembinaan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan belum pernah dilakukannya penelitian mengenai pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Potensi bencana membuat siswa rentan terdampak oleh bencana, sehingga perlu adanya upaya mitigasi di sekolah.

2. Minimnya alokasi jam belajar dan sarana prasarana yang tersedia mengakibatkan siswa kurang dalam beraktivitas jasmani.
3. Belum diketahui status kesegaran jasmani siswa di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul.
4. Kualitas dan pemahaman guru terhadap kesiapsiagaan bencana kurang dan belum adanya upaya yang dilakukan guru untuk meningkatkan kesiapsiagaan terhadap bencana.
5. Belum diketahui pengaruh pemberian aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani sebagai upaya peningkatan kesiapsiagaan secara fisik pada siswa kelas atas sekolah aman bencana MIN 2 Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar pembahasan tidak melebar dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda. Maka, masalah dalam penelitian ini mengenai “Belum diketahuinya pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas sekolah aman bencana Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020?

2. Apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani pada siswa kelas atas sekolah aman bencana Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas sekolah aman bencana Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul tahun ajaran 2019/2020.
2. Untuk mengetahui apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani pada siswa kelas atas sekolah aman bencana Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
Membuktikan tentang aktivitas jasmani berbasis permainan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi pembelajaran dan sebagai referensi mengajar dalam rangka mencapai kesegaran jasmani yang baik untuk siswa SD

b. Bagi Siswa

Dapat digunakan untuk beraktivitas yang menyenangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani, data kesegaran jasmani dapat digunakan untuk tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani dirinya sendiri, sehingga memberi kesadaran untuk menjaga kesegaran jasmani.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung dalam pembelajaran, menyediakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kesiapsiagaan bencana serta memberikan pelatihan kepada guru untuk memberikan materi kesiapsiagaan bencana.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani, kesesuaian dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Suharjana (2013: 3) berpendapat bahwa kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan. Wiarto (2015: 55) di dalam bukunya juga menjelaskan pengertian kesegaran jasmani sebagai bentuk kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Kelelahan yang berlebihan yang berarti setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Hal ini sejalan dengan pendapat Irianto (2004: 139) bahwa “seseorang dikategorikan memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang

berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang dan melakukan aktivitas lain yang bersifat mendadak.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Lutan, dkk. (2001:8) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan performa adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan kecepatan reaksi. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kesegaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Dalam bukunya, Wiarto (2015: 55-58) menyebutkan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Komponen-komponen tersebut adalah:

1) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat diukur dengan *Skinfold Calipers* IMT

2) Kelenturan

Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh jenis sendi; struktur tulang; jaringan sekitar sendi, otot, tendon, dan ligament. Pada wanita memiliki fleksibilitas lebih tinggi dari laki-laki. Demikian juga anak-anak. Puncak kelenturan terjadi pada akhir masa pubertas. Fleksibilitas ini sangat penting pada setiap gerak tubuh karena

meningkatkan efisiensi kerja otot. Fungsi dari fleksibilitas tubuh adalah dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Laki-laki memiliki kekuatan otot kira-kira 25% lebih besar dari wanita (Testosteron merupakan *anabolic steroid*).

5) Daya tahan jantung paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O₂ secara maksimal (VO₂ maks) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Daya tahan jantung paru merupakan komponen kesegaran jasmani yang penting.

6) Kecepatan

Kemampuan untuk menempukh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin.

7) Daya tahan otot

Kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu. Fungsi dari daya tahan otot bagi tubuh adalah mengatasi kelelahan.

Komponen kesegaran jasmani tersebut didukung oleh pendapat Suharjana (2013: 7-8) yang dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang

4) Fleksibilitas atau kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

2) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh: lari, bersepeda, mendayung, (2) asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh meloncat, melempar.

3) Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Berdasarkan pendapat di atas, komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua kelompok yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelenturan, komposisi tubuh. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan power. Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas yang dilaksanakan seseorang, dengan kemampuan usaha jasmaniah dan kesegaran yang dimiliki. Tingkat kesegaran jasmani setiap orang tidak selalu sama, karena setiap orang memiliki faktor yang mampu mempengaruhi kesegarannya masing-masing.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Semakin majunya tingkat kehidupan seseorang semakin merosot tingkat kesegarannya. Ini dibuktikan oleh adanya pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi kurang bekerja. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi membuat orang kurang bergerak. Padahal fungsi gerak adalah untuk mempertahankan kehidupan (survive) dan dengan gerak dapat meningkatkan kualitas seseorang. Berdasarkan pendapat Wiarto (2015: 59) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

1) Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin olahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan pendapat lain, derajat kesehatan dan kesegaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu pengaturan pola makan, istirahat dan olahraga (Irianto, 2004: 7).

- 1) Pengaturan pola makan yang baik merupakan bagian dari gaya hidup sehat, untuk mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas. Pola makan yang baik yaitu yang memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

- 2) Istirahat yang cukup sangat dibutuhkan untuk pemulihan kondisi tubuh, sebab tubuh manusia yang tersusun atas organ, jaringan, dan sel memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh manusia memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Dalam sehari semalam kelompok anak usia 6-10 tahun memerlukan waktu tidur 10 jam dan pada kelompok usia anak 11-14 tahun memerlukan waktu tidur selama 9-10 jam.
- 3) Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab, olahraga mempunyai manfaat antara lain, meningkatkan kebugaran, lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi. Olahraga yang teratur, kontinu dan bertahap sangat dianjurkan untuk menjaga kesegaran tubuh. Gerak yang dilakukan dengan benar akan berpengaruh pada peningkatan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya anak diberikan waktu 3-4 jam setiap hari untuk bermain dan beraktivitas jasmani.

2. **Aktivitas Jasmani**

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Manusia sebagaimana diciptakan untuk dapat bergerak, sudah menjadi kebutuhannya untuk melakukan aktivitas jasmani. Mengonsumsi asupan untuk tubuh melalui makan dan minum tentu akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan (*overweight*) jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas jasmani yang setara dengan asupan yang masuk. Thomas, Nelson dan Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas jasmani mengandung segala

bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*).

Aktivitas jasmani tidaklah selalu berupa olahraga akan tetapi segala bentuk aktivitas yang dilakukan dengan gerak otot rangka dan untuk melakukannya membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas pekerjaan rumah seperti menyapu lantai rumah maupun halaman, mengepel, mencuci pakaian menggunakan tangan, membereskan rumah, dan lain sebagainya yang dilakukan sehari-hari juga termasuk dalam aktivitas jasmani.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani merupakan segala bentuk pergerakan tubuh dalam menjalani hidup sehari-hari seperti mengerjakan pekerjaan rumah, transportasi, maupun rekreasi akibat produksi kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi.

b. Pentingnya Aktivitas jasmani bagi Anak

Stork dan Sanders (2008: 197-199) menyatakan bahwa aktivitas jasmani sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita. Penelitian tentang kejadian aktivitas jasmani kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga orang tua dan pengasuh

tampaknya berasumsi bahwa aktivitas jasmani disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Untuk membimbing anak menjadi aktif secara fisik, aktivitas jasmani melalui pengalaman pendidikan pada anak usia dini harus meliputi; (a) belajar dari perkembangan keterampilan yang sesuai, (b) personil terlatih dalam praktik pembelajaran yang tepat untuk kegiatan fisik, (c) promosi lingkungan aktivitas jasmani yang positif dan aman, termasuk peralatan ukuran anak-anak, dan (d) kurikulum inklusif didasarkan pada pemahaman konsep gerakan dan tema keterampilan (Stork dan Sanders, 2008: 202-206).

c. Aktivitas jasmani Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar

Setelah harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7-13 tahun), maka berdasarkan pendapat Junaidi (2001: 42) jenis olahraga yang sesuai dengan karakteristik tersebut adalah seperti yang dijabarkan di bawah ini:

1) Periode umur 7-8 tahun (kelas 1 dan 2)

- a) Latihan untuk memperbaiki postur tubuh
- b) Jalan, lari, hop dengan irama music, kombinasi lari lompat.
- c) Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
- d) Aktivitas otot-otot besar
- e) Permainan yang semi aktif
- f) Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.

- g) *Skill* sederhana dengan bola.
 - h) Permainan dengan peraturan sederhana.
 - i) Aktivitas di alam terbuka.
- 2) Periode umur 9 tahun (kelas 3)
- a) Libatkan dalam aktivitas-aktivitas *conditioning* seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
 - b) Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
 - c) Berbagai variasi permainan yang menuntut aktivitas yang lebih keras.
 - d) Keterampilan lempar untuk jarak dan ketepatan.
 - e) Aktivitas di alam terbuka.

3) Periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5)

Dalam periode ini ada transisi dalam aktivitas-aktivitasnya yang diberikan dalam pelajaran-pelajaran pendidikan olahraga. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang lebih ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga.

- a) Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
- b) Aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari.
- c) Pengembangan koordinasi lempar, lompat, teknik cabang olahraga.
- d) Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan)
- e) Pengembangan keterampilan gerak.
- f) Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat.

4) Periode umur 12-13 tahun (kelas 6)

- a) Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar seperti lari, lompat, lempar dan lain-lain.
- b) Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
- c) Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar dan bola kecil.
- d) Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga memukul bola dengan raket.
- e) Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.
- f) Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, kekuatan.
- g) Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat.

d. Pengertian Permainan

Permainan merupakan bagian dari bermain. Setiap individu akan terlihat perilakunya pada waktu bermain. Semua orang senang bermain, dari anak kecil, remaja, dewasa, di desa maupun di kota. Bermain merupakan salah satu bentuk dari kegiatan kehidupan anak-anak dan dapat dibina dan dikembangkan melalui pendidikan jasmani. Bermain memiliki arti melakukan sesuatu kegiatan dengan mempergunakan alat (Sarifudin, 1984:67). Permainan jika dihubungkan dengan kata main, mainan, dan bermain memiliki arti melakukan sesuatu dengan menggunakan alat yang bertujuan memuaskan atau menyenangkan diri atau melakukan sesuatu kegiatan dengan alat yang bersifat menyenangkan diri.

Permainan juga dapat diartikan bentuk kegiatan yang dilakukan secara individual maupun berkelompok sesuai dengan bentuk serta tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat Dwiyogo (2010: 217) Permainan (*Game*) merupakan bagian dari bermain, semua permainan merupakan bentuk dari bermain, permainan memiliki semua karakteristik bermain akan tetapi semua diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat dan harus ditaati bersama. Kompetisi merupakan ciri utamanya, sehingga hanya individu yang mempunyai standart keterampilan tinggi yang akan berhasil. Hal ini sejalan dengan pendapat Mu'arifin (2009: 24) yang menyatakan bahwa permainan adalah bagian dari bermain yang telah dibatasi oleh peraturan yang disengaja dikembangkan untuk ditaati agar permainan itu dapat berlangsung secara lancar, aman, dan adil.

Berdasarkan pendapat Khasanah (2011: 94) yang menerangkan bahwa ada beberapa prinsip permainan berdasarkan perilaku anak, yaitu permainan adalah sesuatu yang menyenangkan, di luar dari peristiwa sehari-hari, permainan adalah sarana bereksperimen dalam berbagai hal, terbuka tanpa batas, permainan adalah sesuatu yang aktif dan dinamis, tidak statis sehingga tidak terbatas ruang dan waktu, permainan juga berlaku bagi setiap anak di sepanjang zaman, memiliki konteks hubungan sosial spontan, bermain juga sebagai sarana komunikasi dengan teman sebaya dan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan adalah sesuatu aktivitas yang memiliki aturan-aturan di dalamnya sehingga dapat berjalan sesuai yang diharapkan dan mempunyai karakteristik menyenangkan diri, bersaing, dan berkompetisi. Permainan dapat dilakukan secara individu maupun

berkelompok. Bermain sebagai aktivitas terkait dengan keseluruhan diri anak, bukan hanya sebagian, namun melalui permainan anak akan terdorong mempraktikkan keterampilan yang mengarahkan perkembangan kognitif, afektif, psikomotorik dan perkembangan fisik anak.

Berdasarkan Soni, dkk (2019) bentuk aktivitas jasmani berbasis permainan yang digunakan sebagai perlakuan/*treatment* dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1) TUJUAN BERSAMA

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kelincahan dan kecepatan.
- b) Peralatan : 20 pin bowling plastik atau 2 botol soda, kaus berbeda warna atau penanda lain, 2-3 bola karet, dan kerucut pembatas.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Buatlah lapangan dengan garis dan atau kerucut pembatas yang ada untuk menentukan batas-batas dan pin daerah untuk setiap permainan.
 - ii. Bagilah siswa menjadi 2 tim (5 siswa per tim) dan berikan kaus/penanda pada semua siswa. Setiap tim terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga pin.
 - iii. Aturan:
 - Permainan dimulai dengan Penjaga Pin mengoper bola ke rekan satu tim yang memulai permainan di tengah lapangan. Penjaga Pin bertanggung jawab untuk melindungi pin, dan membuat sesekali operan ke rekan satu tim.
 - Pemain bertanggung jawab untuk mengoper bola ke rekan satu tim mereka, merobohkan pin tim lain, melindungi pin tim mereka, dan mengembalikan pin tim mereka ke area pin jika mereka tersingkir. Pemain tidak boleh masuk ke area pin. Pemain mengoper bola dan merobohkan pin dengan menggulirkan bola di lantai. Pemain tidak boleh melempar atau membuang bola selama permainan.
 - Pemain dan Penjaga Pin diperbolehkan untuk memblokir bola dengan tangan dan atau kaki (tapi tidak ditendang). Bila menggunakan kaki untuk memblokir bola, siswa harus didorong untuk menjebak bola. Permainan ini bukan olahraga kontak fisik. Pemain yang melakukan pelanggaran memberikan bolanya kepada lawan.

iv. Gambar :



Gambar 1. Permainan Tujuan Bersama
(Sumber: Soni, dkk (2019))

2) SELAMATKAN DIRI

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani koordinasi, kelincihan, daya tahan otot, dan kecepatan.
- b) Peralatan : kerucut pembatas, ban karet/serbuk kapur, dan bola tangan/bola kecil.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Buatlah lapangan dengan bentuk persegi panjang dengan menggunakan kerucut pembatas (ukuran sekitar 30 x 20 meter tergantung pada ketersediaan peralatan).
 - ii. Sebarlah ban karet atau buat beberapa lingkaran menggunakan serbuk kapur di area lapangan dengan jarak secukupnya sehingga para siswa dapat melompat/ meloncat dengan usaha yang maksimal.
 - iii. Jarak antara setiap lingkaran disebut dengan “pasir hisap”.
 - iv. Mintalah siswa untuk berpasang-pasangan. Satu orang sebagai pelompat dan satu lagi sebagai penyelamat.
 - v. Mulailah permainan dari garis permulaan, pelompat berupaya pindah dari sisi garis permulaan ke sisi garis berikutnya melalui beberapa lingkaran yang telah disebar di lapangan.
 - vi. Penyelamatan mengikuti jalannya pelompat disebelah lapangan. Apabila pelompat terjatuh/tidak dapat menjangkau lingkaran dan masuk pada daerah diantara lingkaran, maka penyelamat melemparkan bola sebagai pertolongan dan bola tersebut di lempar kembali kepada penyelamat sehingga dia dapat melanjutkan lompatan berikutnya.
 - vii. Setelah pelompat berhasil melalui “pasir hisap” mereka bertukar posisi dengan pasangan mereka.
 - viii. Tekankan pada para siswa agar berhati-hati dan tidak saling bertabrakan.
 - ix. Gambar :



Gambar 2. Permainan Selamatkan Diri
(Sumber: Soni, dkk (2019))

3) TEMPAT BERKUMPUL

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kecepatan reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.
- b) Peralatan : kerucut pembatas, simpai atau ban bekas sepeda/motor untuk setiap siswa.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
 - ii. Setiap siswa membawa satu buah simpai/ban bekas.
 - iii. Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran.
 - iv. Para siswa dalam kelompok bergerak (jalan/lari/ lompat/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi, misalnya: balonku, pelangi, dll.
 - v. Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.
 - vi. Permainan di persulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.
 - vii. Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang siswa.
 - viii. Gambar :



Gambar 3. Permainan Tempat Berkumpul
(Sumber: Soni, dkk (2019))

4) BEBASKAN DIRIMU

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kecepatan dan daya tahan paru jantung (kardiovaskuler).
- b) Peralatan : bola besar, bola tenis/kecil, tongkat masing- masing 8 buah dan 4 buah kerucut pembatas (Peralatan lain dapat digunakan dengan jumlah yang sama (8)).
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Tempatkan 4 buah kerucut pada sebuah lapangan dengan jarak secukupnya sehingga siswa dapat berlari dan berjalan dengan cepat.
 - ii. Tempatkan pada masing-masing kerucut: 2 buah bola besar, 2 buah bola tenis/kecil, dan 2 buah tongkat.

- iii. Para siswa secara berpasangan menempatkan diri pada setiap kerucut yang ada, sehingga 8 orang pertama bermain dalam permainan.
- iv. Pada aba-aba dan waktu yang ditentukan oleh guru, setiap siswa secara bergantian mengambil/ mendapatkan peralatan dari pasangan lain. Setiap orang berlari ke tempat tim lain dan mengambil hanya satu bagian dari peralatan dan membawanya ke tempat mereka. Hanya satu orang di setiap tim dapat bergerak pada satu waktu. Setelah itu satu orang datang kembali ke kerucut dan orang berikutnya pergi.
- v. Setiap siswa yang lari bisa pergi ke tim mana pun yang mereka inginkan dan mengambil setiap bagian dari peralatan yang mereka pilih.
- vi. Tekankan para siswa untuk berhati-hati saat mereka berpindah di area bermain sehingga tidak saling bertabrakan.
- vii. Setelah semua siswa berkesempatan untuk melakukan permainan. Kumpulkan mereka dan lakukan diskusi tentang pertahanan dan penyerangan ke kelompok lain. Bagaimana sebuah tim dapat memenangkan permainan? Bagaimana setiap orang bergerak tanpa terjadi benturan?.
- viii. Gambar :



Gambar 4. Permainan bebaskan dirimu
(Sumber: Soni, dkk (2019))

5) PELAMPUNG DARURAT

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani keseimbangan dan kelincahan.
- b) Peralatan : tiga simpai per tim dan kerucut pembatas untuk garis *start* dan *finish*.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah masing- masing kelompok 3 orang.
 - ii. Jelaskan kepada siswa bahwa mereka semua berada di atas kapal yang tenggelam (di belakang garis *start*, menggunakan setengah dari lapangan voli atau daerah yang sama untuk awal dan garis *finish*).
 - iii. Berikan masing-masing kelompok 1-2 menit untuk melakukan *brainstorming* ide-ide tentang bagaimana untuk memecahkan persoalan. Masing-masing anggota dalam kelompok harus menawarkan saran sebelum mereka memutuskan ambil suatu tindakan.

- iv. Para siswa hanya dapat menggunakan pelampung darurat (simpai) untuk mendapatkan keselamatan (jalur lain) dengan tujuan untuk mendapatkan semua orang aman dari kapal secepat mungkin.
- v. Siswa hanya boleh melangkah dalam simpai dan mengambil simpai yang kosong. Simpai tidak boleh diseret/dilemparkan. Semua siswa dalam tim harus berada hanya pada simpai tidak boleh keluar simpai.
- vi. Begitu seterusnya sehingga setiap kelompok dapat beralih dari garis *start* ke *finish* dan dari garis *finish* ke garis *start* kembali.
- vii. Gambar :



Gambar 6. Permainan Pelampung Darurat
(Sumber: Soni, dkk (2019))

6) BANTUAN DATANGLAH

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kecepatan dan kekuatan.
- b) Peralatan : sebuah matras/karpet/tikar
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Siapkan lapangan permainan yang disesuaikan dengan jumlah siswa.
 - ii. Pilih atau undi seorang siswa untuk menjadi “katak”. Sedangkan siswa yang menjadi “semut”.
 - iii. Pada aba-aba yang diberikan guru, kata bergerak untuk menandai semut dengan menangkap/ menyentuh semut tersebut.
 - iv. Semut yang kena tangkap/sentuh harus berbaring telentang dengan kaki dan tangan di atas. Pada titik ini, empat (4) semut yang belum ditandai dapat mencoba untuk “menyelamatkan” dengan membawa/menggotong semut yang terluka ke dalam area khusus (mintalah siswa menunjukkan cara aman membawa semut yang terluka, dan bagaimana untuk berhati-hati meletakkannya di atas matras/ tikat/karpet). keempat semut yang membawa semut yang “sakit”, aman dan tidak boleh ditandai oleh si katak.
 - v. Setelah semut yang ditandai sudah ditempatkan di atas matras/karpet/tikar, semut tersebut memiliki waktu dua detik untuk pergi sebelum mereka dapat ditandai kembali oleh si katak.
 - vi. Permainan berakhir ketika semua semut telah ditandai dan katak akan berubah ketika permainan berakhir.
 - vii. Tekankan bahwa setiap siswa yang menjadi semut harus saling bekerja sama untuk membantu semut yang ditandai/terluka.

viii. Gambar :



Gambar 6. Permainan Bantuan Datanglah
(Sumber: Soni, dkk (2019))

7) LEWATI TANTANGAN

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.
- b) Peralatan : satu atau lebih simpai plastik/rotan
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa dibagi dalam dua kelompok.
 - ii. Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.
 - iii. Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepaskan pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.
 - iv. Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewati simpai paling banyak.
 - v. Pastikan kelompok bekerja sama dengan baik. Guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam kerja sama.
 - vi. Gambar :

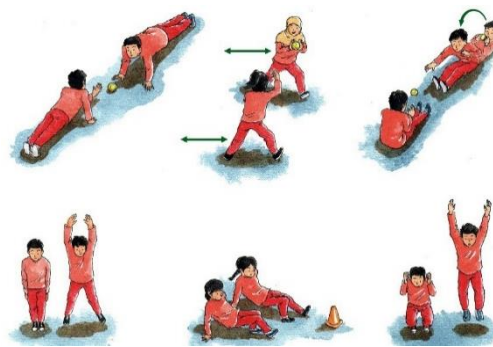


Gambar 7. Permainan Lewati Tantangan
(Sumber: Soni, dkk (2019))

8) BUGAR BERSAMA

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kekuatan, koordinasi dan daya tahan otot.
- b) Peralatan : kerucut pembatas, bola berbagai ukuran, dan *stopwatch*
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-4 orang.

- ii. Siapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.
- iii. Mintalah setiap kelompok untuk melakukan tantangan kebugran dengan rangkaian sebagai berikut:
 - Jalan Kepiting
Jalan kepiting dua kali lintasan dalam waktu 50 detik dengan pembatas kerucut.
 - *Squat Jump*
Lakukan 20 kali *squat jump* dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan siswa dapat bergerak.
 - *Push-up* bola
Dari jarak 15 meter 2 anak-anak dalam posisi *push-up* (di tangan), tekan/gelindingkan bola bolak-balik 30 kali (15 untuk setiap anak).
 - *Jumping Jacks* Berpasangan
Setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali *jumping jack* dalam 60 detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras bersama-sama.
 - *Sit-up* Lempar dan Tangkap Berpasangan
Pasangan harus menyelesaikan 25 kali *sit-up* saat melempar dan menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.
 - Lempar dan Tangkap sambil Bergerak
Dari jarak 15 meter 2 anak melempar bola dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali sambil bolak balik. Menangkap dan melempar bola harus berada di belakang garis. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.
- iv. Gambar formasi:



Gambar 8. Permainan Bugar Bersama
(Sumber: Soni, dkk (2019))

9) AYO GERAK BERSAMA

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani daya tahan otot dan kelentukan.
- b) Peralatan : barbel ukuran 1-2 kg, bangku, dan tikar/matras tipis
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa di kelompokkan menjadi 5 tim siswa.

- ii. Persiapkan peralatan dilapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para siswa.
- iii. Kegiatan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan guru. 5 langkah yang harus mereka lalui adalah:
 - Angkat Barbel Lateral
Para siswa mengangkat barbel secara bersama- sama dengan satu tangan kiri/kanan secara lateral atau menyamping. Waktu ditentukan oleh guru.
 - Naik turun bangku
Para siswa melakukan naik turun bangku secara bersama-sama dengan ketinggian bangku 20-30 cm. Waktu ditentukan oleh guru.
 - Push-up terbalik
Para siswa melakukan *push-up* dengan terbalik (badan menghadap ke atas) kedua lengan menyanggah di belakang badan secara bersama- sama. Waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.
 - *Sit-up*
Para siswa melakukan *sit-up* secara bersama dalam kelompok dengan waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.
 - Angkat barbel fleksor
Para siswa melakukan angkat barbel 1-2 kg dengan cara fleksi untuk membentuk otot bisep dan trisep. Waktu ditentukan oleh guru.
- iv. Guru menekankan agar para siswa agar saat melakukan aktivitas dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok. Kekompakkan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.
- v. Gambar :

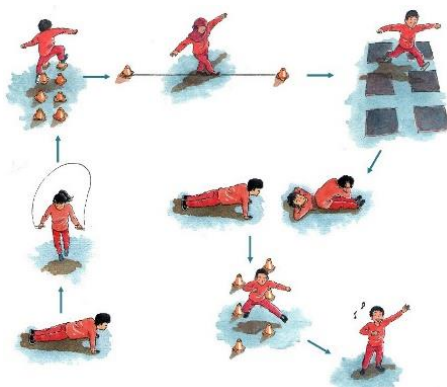


Gambar 9. Permainan Ayo Gerak Bersama
(Sumber: Soni, dkk (2019))

10) MERAH HARAPAN

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan.
- b) Peralatan : karpet (jika diperlukan/untuk push up), lompat tali individu untuk sekitar 1/2-2/3 dari kelas, 10-20 simpai, 4-8 tali lompat jauh, 6-10 rintangan kecil, 15-20 tempat poli, 8-10 kerucut, kerucut untuk menandai tantangan dan musik untuk memotivasi.

- c) Deskripsi Aktivitas :
- i. Mulailah guru dengan mengatakan kepada siswa bisa mendaki ke puncak gunung. Dalam perjalanan mereka ke atas mereka akan menghadapi beberapa kendala.
 - ii. Kemudian para siswa disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:
 - Pada awal kenaikan, mereka melakukan push- up (tradisional atau dimodifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.
 - Para siswa kemudian mendaki ke batu-batu panas. Batuan panas ditetapkan sebagai daerah lompat tali. Siswa lompat tali 15 kali pada batu-batu panas (karena gunungnya adalah gunung berapi).
 - Jogging ke rawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para siswa melompati/ meloncati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak dalam rawa).
 - Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Siswa meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain. Kemudian siswa menyeberangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpas-karpas kecil).
 - Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Anak-anak melakukan 10 kali *push up* dan 10 kali *sit-up* untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua bawah (di bawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.
 - Siswa melewati jalur zig-zag menggunakan kerucut. Kemudian ke langkan berbatu di atas gunung.
 - Siswa mencapai puncak gunung dan mereka merayakannya dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.
 - iii. Gambar :

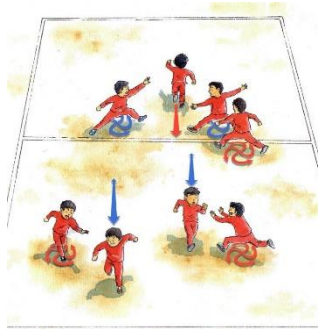


Gambar 10. Permainan Meraih Harapan
(Sumber: Soni, dkk (2019))

11) BERLARILAH

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kecepatan, kecepatan reaksi, dan kelincahan.
- b) Peralatan : lapangan dengan garis (seperti: bola basket dan bola voli) dan kerucut pembatas.
- c) Deskripsi Aktivitas :

- i. Para siswa dibagi menjadi 2 tim/kelompok dan tempatkan masing-masing tim di ujung-ujung lapangan.
- ii. Setiap tim memiliki tujuan yang sama yang semua pemain bergerak ujung lapangannya ke ujung lapangan yang lain. Mereka melakukan ini dengan perjalanan sepanjang dalam satu garis lurus.
- iii. Peraturan permainan:
 - Permainan dimulai dengan kedua tim mulai bergerak secara bersamaan dan sebagai individu berhadapan satu sama lain. Setelah siswa melewati garis tengah lapangan mereka hanya di perbolehkan untuk bergerak maju atau sisi ke sisi lainnya. Di sisi mereka sendiri dan mungkin bergerak ke segala arah.
 - Garis tengah lapangan netral dan semua siswa aman di sana. Namun, di sisi yang berlawanan jika jalur siswa terkena sentuhan/ditangkap lawannya, mereka harus melangkah ke samping kembali ke daerah lapangannya dan memulai lagi.
 - Seorang siswa tidak bisa keluar dari permainan sampai mereka telah berhasil menyeberang ke sisi lain.
 - Tim pertama yang memiliki semua anggotanya di sisi berlawanan adalah pemenangnya.
- iv. Gambar:



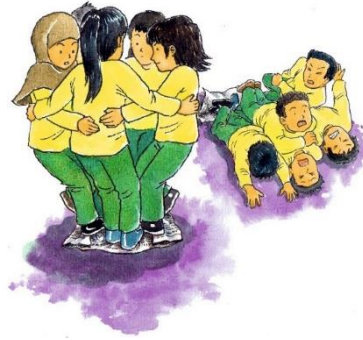
Gambar 11. Permainan Berlarilah
(Sumber: Soni, dkk (2019))

12) ALAS KEBERSAMAAN

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani keseimbangan dan kekuatan.
- b) Peralatan : tikar/karpet/kertas koran untuk setiap kelompok
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa dibagi dalam kelompok 5-10, masing- masing kelompok siswa bekerja sama untuk memanipulasi tikar/kertas koran.
 - ii. Berikan tantangan berikut ini.
 - Tantangan 1: kelompok harus dapat memper- tahankan setiap siswa untuk tidak menyentuh lantai dan harus tetap di atas tikar yang dilipat. Tikar/kertas koran dilipat hingga menjadi bagian kecil dan para siswa harus tetap berada di atasnya.
 - Tantangan 2: berikan masing-masing kelompok dua tikar dan setiap kelompok harus dapat menggunakan dua tikar/kertas koran tersebut untuk

berpindah bersama-sama dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya. Kelompok yang dahulu mencapai ujung lapangan adalah pemenangnya.

iii. Gambar :



Gambar 12. Permainan Alas Kebersamaan
(Sumber: Soni, dkk (2019))

13) MEMBACA KEHIDUPAN

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani kardiovaskuler.
- b) Peralatan : *stopwatch* untuk masing-masing kelompok, 100 meter *track*, dan *clipboard* dengan lembar nomor 1-13 dan pensil untuk masing-masing kelompok.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Buatlah *track* lari sejauh 100 meter atau dapat disesuaikan dengan keadaan sekolah.
 - ii. Para siswa dibuat berpasangan. Salah satu siswa memantau *stopwatch* untuk memonitor denyut jantung pasangannya. Siswa yang lain menjadi pelari (yang dimonitor denyut jantungnya).
 - iii. Para siswa yang menjadi pelari berlari pada *track* sebanyak tiga belas lap/putaran.
 - iv. Siswa yang memegang *stopwatch* dapat menyuruh pelari untuk memulai berlari atau guru yang menentukan berlari bersama-sama.
 - v. Pelari berupaya lari selama 13 putaran disertai semangat dari siswa yang menjadi pasangannya yang memegang *stopwatch*.
 - vi. Setelah pelari mencapai putaran yang dimaksudkan, siswa pemegang *stopwatch* menghentikan *stopwatch*-nya dan melihat waktu yang ditempuh pasangannya dalam mencapai 13 putaran.
 - vii. Siswa pemegang *stopwatch* juga membantu pelari menghitung denyut jantung (di leher/pergelangan tangan) kemudian menuliskannya pada kertas.
 - viii. Aktivitas kemudian dilanjutkan dengan melakukan pergantian peran siswa berpasangan tersebut, sehingga semua siswa berkesempatan menjadi pelari dan penghitung denyut jantung.

ix. Gambar :



Gambar 13. Permainan Membaca Kehidupan
(Sumber: Soni, dkk (2019))

14) JALAN TERBAIK

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot.
- b) Peralatan: karpet/alas berbusa, tali skipping, bangku, musik dan pemutar CD
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 12 orang per kelompok.
 - ii. Semua siswa dalam kelompok harus melakukan latihan bersama. Sebagai contoh, semua melakukan *sit-up* bersama-sama.
 - iii. Berikut ini 12 latihan kebugaran disarankan:
 - *Push-up* (pemimpin siswa pertama dan menghitung)
 - *Sit-up* (pemimpin siswa kedua dan menghitung)
 - Gerakan meroda (pemimpin siswa ketiga dan menghitung)
 - Jalan Kepiting (pemimpin siswa keempat dan menghitung)
 - Melompat lompat (pemimpin siswa kelima dan menghitung)
 - *Jumping Jack* (pemimpin siswa keenam dan menghitung)
 - Teruskan *jumping jack* (pemimpin siswa ketujuh dan menghitung)
 - Selentingan **crossover*) langkah silang (siswa bergerak ke samping dengan tangan mengulurkan dan sejajar) (pemimpin siswa kesembilan dan menghitung).
 - Lompat *Skipping* (pemimpin siswa kesepuluh dan menghitung)
 - Lompat Ayam (Cukup melompat dengan satu kaki dan siswa dapat bergantian kaki jika diperlukan) (pemimpin siswa kesebelas dan menghitung)
 - Naik turun tangga (pemimpin siswa keduabelas dan menghitung)
 - Para siswa melakukan keduabelas latihan kebugaran tersebut dengan sungguh-sungguh dan posisi bisa diputar bergantian untuk menjadi pemimpin satu- duabelas).

iv. Gambar :



Gambar 14. Permainan Jalan terbaik
(Sumber: Soni, dkk (2019))

15) SIRKUIT KEMENANGAN

- a) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani koordinasi dan daya tahan otot.
- b) Peralatan : *stopwatch*, sinyal untuk beralih (yaitu gendang, bertepuk tangan, peluit, dll), tali *skipping*, barbel seberat 1-2 kg, dan pemutar kaset/cd untuk musik upbeat.
- c) Deskripsi Aktivitas :
 - i. Para siswa dibagi dalam kelompok (sesuai dengan banyaknya pos kebugaran yang dibuat).
 - ii. Siswa memiliki 30 detik di setiap stasiun dan 15 detik untuk menempatkan peralatan di sana kemudian pergi dan sampai ke stasiun berikutnya.
 - iii. Pos kebugaran yang harus dilewati adalah:
 - Pos 1: Gerak ritmis langkah kaki dan ayunan lengan.
 - Pos 2: *Push-up*
 - Pos 3: Lompat Tali (tali Individual)
 - Pos 4: Angkat barbel dengan ekstensi depan e)
 - Pos 5: Loncat-loncat dengan paha lurus
 - Pos 6: Loncat-loncat depan/belakang.
 - iv. Gambar :



Gambar 15. Permainan Sirkuit Kemenangan
(Sumber: Soni, dkk (2019))

e. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Masa sekolah dasar (SD) disebut juga masa intelektual atau masa keserasian bersekolah, pada umur 6-7 tahun anak sudah dianggap matang untuk memasuki sekolah. Yusuf (2008: 178) berpendapat bahwa pada anak usia sekolah dasar, anak sudah dapat memberikan reaksi terhadap rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif seperti membaca, menulis, dan menghitung.

Hal itu sejalan dengan pendapat Mufarokah (2009: 10-11) yang menyatakan bahwa masa usia sekolah dasar (6-12 tahun) merupakan tahapan perkembangan penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan siswa selanjutnya. Guru dituntut untuk selalu memahami karakteristik siswa, arti belajar dan tujuan kegiatan belajar bagi siswa di sekolah dasar. Pada usia ini, anak mulai belajar menjadi seorang realis kecil yang berkeinginan untuk mempelajari dan menguasai dunia secara objektif. Dengan pengajaran di sekolah anak dipersiapkan mampu melaksanakan tugas dan kewajiban yang baru, khususnya dipersiapkan untuk menghadapi tugas-tugas hidup yang lebih berat pada usia dewasa.

Tugas perkembangan yang dicapai anak usia sekolah dasar menurut Sudrajat (2008: 2) adalah sebagai berikut:

- 1) Belajar keterampilan fisik untuk pertandingan biasanya sehari-hari.
- 2) Membentuk sikap-sikap yang sehat terhadap dirinya sebagai organisme yang sedang tumbuh kembang.
- 3) Belajar bergaul dengan teman-teman sebayanya.

- 4) Belajar peranan sosial yang sesuai dengan pria dan wanita.
- 5) Mengembangkan keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung.
- 6) Mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari.
- 7) Mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala nilai-nilai.
- 8) Mencapai kebebasan pribadi.
- 9) Mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi sosial.

b. Perkembangan Anak Usia SD

Pentingnya menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan. Berdasarkan Rahayu (dalam Mardiyono, 2013: 21) karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

1) Perkembangan Jasmani

- a) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat
- b) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat
- c) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
- d) Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya
- e) Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit dari anak perempuan, setelah itu anak perempuan akan bertumbuh lebih unggul dalam tinggi badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengejar dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

2) Perkembangan Psikomotorik

- a) Keseimbangan relative berkembang dengan baik
- b) Koordinasi mata dengan tangan berkembang dengan baik

- c) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus
- d) Kecakapan motorik semakin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan
- e) Gerakan motorik lebih bergantung pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan

c. Karakteristik Anak Usia SD

Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas jasmani yaitu umumnya anak usia SD lebih senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut dapat dijelaskan seperti berikut:

1) Anak usia SD senang bermain

Pendidik harus memahami perkembangan anak, memberikan aktivitas jasmani dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk *games*, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 sampai 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

2) Anak usia SD senang bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang mampu duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan untuk duduk tenang hanya selama 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

3) Anak usia SD senang beraktivitas kelompok

Anak usia SD umumnya selalu berkelompok dengan teman se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (*shooting*), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktikkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

4) Anak usia SD senang praktik langsung

Anak usia SD memiliki karakteristik senang melakukan hal secara praktik langsung, bukan teoritik. Berdasarkan tiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok), tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi.

Dalam rangka usaha untuk mengembangkan kemampuan anak, diperlukan kesempatan bagi anak yang diberikan oleh guru untuk mengemukakan pertanyaan, memberikan komentar atau pendapatnya tentang materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini sangat memerlukan pemahaman mengenai ciri atau karakteristik anak.

Berdasarkan pendapat Mufarokah (2009:11) karakteristik siswa sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa sekolah dasar secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi siswa itu sendiri.

- 2) Siswa lebih senang bermain dan lebih suka gembira/riang.
- 3) Siswa suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencoba usaha-usaha baru.
- 4) Siswa biasanya tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan.
- 5) Siswa belajar secara efektif ketika siswa merasa puas dengan situasi yang terjadi.
- 6) Siswa belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif, dan mengajar siswa-siswa lainnya.

f. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani

Tes dan pengukuran merupakan kesatuan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau keterangan mengenai apa yang ingin dicapai. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Sebuah tes harus valid, yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan terpercaya. Hasil tes dan pengukuran harus menunjukkan hal yang bersifat tepat, objektif, kuantitatif, dan dapat diolah secara statistik, karena datanya berupa bilangan. Hasil pengukuran belum berarti dan akan berarti setelah diolah dan diinterpretasikan berdasarkan data yang ada (Widiastuti, 2017: 2). Dalam tes dan pengukuran kesegaran jasmani terdapat beberapa macam pengukuran yaitu:

a. Harvard Step Test

Harvard step test merupakan alat untuk mengukur kapasitas umum tubuh untuk menyesuaikan diri dan pulihnya tubuh kembali terhadap pekerjaan berat. Tes ini dilakukan dengan cara naik turun bangku setinggi 50 cm (pria) dan 42 cm (wanita) dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali per menit selama 5 menit.

b. *Casch Pulse Recovery Test*

Casch Pulse Recovery Test merupakan pengukuran untuk menilai kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organisasinya. Fungsi organiknya diproyeksikan dengan nadi pemulihan dalam satu (1) menit melakukan pekerjaan.

c. *Tecumseh Step Test*

Tecumseh Step Test merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan kebugaran *cardiorespiratory* atlet. Tes *Tecumseh* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: Lakukan *step cycle* (kaki kanan naik, kaki kiri naik, kaki kanan turun, kaki kiri turun), lakukan 24 kali dalam satu menit atau 2 kali dalam 5 detik.

d. *Balke Test*

Balke Test merupakan bentuk tes di lapangan atau di luar laboratorium, yang dilakukan dianggap paling akurat. Untuk mengukur *maximum oxygen up take*, *VO₂max* adalah tes yang dikembangkan dari University of Wilson, yang dikenal dengan *The Balke Test*. Tes *Balke* dilakukan dengan cara lari selama 15 menit secara *continue* dan dihitung jaraknya dalam meter.

e. *Multistage Fitness Test*

Multistage Fitness Test merupakan tes yang dilakukan di lapangan, untuk mengetahui tingkat konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan/tujuan. Tes ini dilakukan dengan cara lari bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur kurang lebih 22 meter, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga

akhirnya makin sulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila sudah tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya mengikuti tanda. Pada tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

f. Tes Kesegaran Jasmani ACSPFT

Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang ditujukan kepada siswa SLTA putra dan putri serta remaja berusia setingkat dengan siswa SLTA. Dalam satu rangkaian, tes ini memiliki beberapa jenis tes seperti: Lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, lari 4x10 meter, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*), dan lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

g. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes ini diterapkan pada anak-anak di luar sekolah untuk kelompok usia 6 sampai dengan 9 tahun menggunakan rangkaian tes yang terdiri dari tes lari 30 meter, tes angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, tes lari jauh 600 meter dan dilakukan bagi siswa Sekolah Dasar kelas 1, 2, dan 3. Sedangkan untuk kelompok usia 10-12 tahun, menggunakan rangkaian tes dan norma bagi siswa Sekolah Dasar kelas 4, 5, dan 6. Perbedaannya hanya terletak pada lari cepat jarak 30 dan 40 meter.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengukuran tingkat kesegaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hal ini didasari pada:

- a. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur yang sudah baku. Karena telah memiliki validitas dan reliabilitas yaitu untuk kategori umur 10-12 tahun validitas untuk putra sebesar 0,884 sedangkan untuk putri sebesar 0,897 dan reliabilitas untuk putra sebesar 0,911 sedangkan untuk putri sebesar 0,942.
- b. Dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kesegaran jasmani.
- c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur yang sesuai, karena terdapat beberapa kategori usia dan masing-masing petunjuk pelaksanaannya. Salah satunya pada kategori usia 10-12 tahun.
- d. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) relatif mudah untuk dilakukan, pelaksanaannya berupa satu rangkaian tes sehingga semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Lilik Windriyanto (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Gakur Kulonprogo, subjek penelitiannya adalah siswa kelas IV SD Negeri Trayu Kulonprogo yang berjumlah 15 siswa. Metode penelitian dengan eksperimen *pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun, yang terdiri dari 5 item untuk *pretest* dan *posttest*, sesudah *pretest* kelompok eksperimen melakukan latihan sirkuit yang terdiri dari 4 pos selama 16 kali

pertemuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel ($5,545 > 2,048$ dengan $p 0,000 < 0,05$). Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan tentang pengaruh latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, penggunaan desain metode penelitian eksperimen *pretest-posttest*.

2. Asep Triyono (2018) dalam penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V daerah rawan yang terdampak bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman, Populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan tahun 2017 yang diambil sampelnya dengan jumlah keseluruhan 760 siswa, menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari jumlah 719 peserta didik kelas IV dan V, dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Dari data tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih “kurang”. Penelitian ini

relevan dengan penelitian yang akan dilakukan tentang kebugaran jasmani siswa kelas atas di daerah rawan bencana.

3. Nur Sholih (2019) dalam penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara, subjek yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari yang berjumlah 70 siswa. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari sebagai berikut: sebanyak 16 siswa dengan persentase sebesar 22,91% masuk dalam kategori “kurang sekali”, kategori kurang sebesar 51,43% sebanyak 36 siswa, kategori sedang sebesar 24,35% sebanyak 17 siswa, kategori baik sebesar 1,43% sebanyak 1 siswa, dan kategori baik sekali sebesar 00.00% sebanyak 0 siswa. Dari data tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari masih dalam kategori “Kurang”. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan mengenai pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas di sekolah dasar menggunakan instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10-12 tahun.

C. Kerangka Berfikir

Besarnya potensi terjadinya bencana, dibutuhkan upaya *preventif* untuk mengurangi risiko yang ditimbulkan oleh bencana. Upaya tersebut dengan memberikan edukasi dan pemahaman terhadap bencana agar menumbuhkan sikap tanggap bencana, yang diberikan lebih dini kepada seluruh siswa sekolah melalui kurikulum pembelajaran di sekolah salah satunya yaitu pendidikan jasmani.

Melalui pendidikan jasmani sebagai sarana untuk membentuk kesiapsiagaan terhadap bencana yang berupa kesiapsiagaan secara fisik, dengan pengembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Salah satu upaya untuk mendukung kesiapsiagaan secara fisik yaitu dengan pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas keseharian dan alat-alat tubuh dapat berfungsi terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dibutuhkan latihan fisik atau melakukan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berolahraga yang dilakukan secara terstruktur, kontinu, bertahap dan teratur.

Banyaknya aktivitas jasmani setiap individu berbeda tergantung pada gaya hidup dan faktor lainnya. Pendidikan jasmani di sekolah memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Untuk itu guru harus

mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Kesegaran jasmani dapat dikembangkan melalui aktivitas-aktivitas jasmani yang berupa permainan, selain karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung masih suka bermain, bergerak, bersenang-senang, berkelompok dan berkompetisi, juga dapat memberi pengaruh yang bersifat relatif permanen, dengan bermain akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, dan sosial anak. Hal ini dapat diwujudkan melalui aktivitas permainan yang memiliki beberapa peraturan di dalamnya agar dapat berjalan dengan baik dan adil. Aktivitas jasmani yang diberikan dalam bentuk permainan melibatkan gerakan yang sesuai dengan komponen-komponen kesegaran jasmani. Dengan pola gerakan yang mudah dipahami dan dilakukan oleh anak usia sekolah. Pemberian aktivitas dilakukan secara teratur, kontinu, dan bertahap sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran anak menjadi lebih baik.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang dijabarkan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

Ha₁: Adanya pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul tahun ajaran 2019/2020.

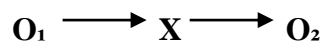
Ha₂: Adanya peningkatan kesegaran jasmani yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani berbasis permainan pada siswa kelas atas MIN 2 Bantul tahun ajaran 2019/2020.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest-Posttest* Kelompok Tunggal (*One Group Pretest-Posttest Design*). Eksperimen *Pretest-posttest* dengan kelompok tunggal adalah penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok dengan diberikannya *treatment*/perlakuan setelah dilakukan *pre-test*, setelah *treatment*/perlakuan diberikan selama kurun waktu yang ditentukan maka kelompok tersebut kembali diukur (*post-test*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016: 74). Penelitian ini menguji adanya pengaruh pemberian aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa.

Desain penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut:



Keterangan:

O₁ : *Pre-test*

X : *Treatment*/perlakuan

O₂ : *Post-test*

Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa = **O₂ - O₁**

Adapun prosedur operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan subjek dari seluruh siswa kelas IV, V, dan VI rombel A MIN 2 Bantul yang berjumlah 104 siswa.
2. Melakukan *pretest* atau tes awal terhadap 104 siswa tersebut menggunakan instrument tes TKJI untuk usia 10-12 tahun, yang terdiri atas lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.
3. Selanjutnya siswa diberi *treatment* pada saat pembelajaran PJOK berupa aktivitas jasmani berbasis permainan dengan frekuensi 1 kali seminggu mengikuti jadwal pembelajaran selama 12 kali pertemuan selama bulan Juli – Oktober 2019.
4. Setelah diberi *treatment* selama 12 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan tes kedua atau *post-test* dengan instrument tes yang sama yaitu TKJI untuk usia 10-12 tahun.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 39).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani berbasis permainan. Aktivitas jasmani berbasis permainan adalah suatu program pembelajaran yang dimodifikasi dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan

karakteristik siswa sekolah dasar. Bentuk-bentuk permainan memiliki unsur kesegaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi dan sebagainya.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa kelas IV, V, dan VI MIN 2 Bantul dalam melakukan tugas sehari-hari dengan mudah atau secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, VI MIN 2 Bantul diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang meliputi; Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, dan Lari 600 meter.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtida'iyah Negeri 2 Bantul atau lebih dikenal dengan nama MIN Kebonagung yang beralamat di Jalann Imogiri-Siluk Km 3, Kebonagung, Imogiri, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli – November 2019.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa rombel A kelas IV, V dan VI MIN 2 Bantul dengan total jumlah siswa sebanyak 104 siswa.

Rincian populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian Siswa Kelas IV, V, IV MIN 2 Bantul

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	IV Rombel A	20	19	39
2.	V Rombel A	16	14	30
3.	VI Rombel A	20	15	35
Jumlah		56	49	104

2. Sampel

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk menentukan sampel, penelitian ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau sesuai karakteristik yang ditentukan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini harus memenuhi karakteristik yang meliputi; (1) Siswa kelas 4,5 dan 6, (2) Siswa dengan usia 10 sampai 12 tahun, (3) Siswa yang mengikuti pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) *pre-test* dan *post-test*, (4) Siswa yang mengikuti perlakuan/*treatment*.

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian Siswa Kelas IV, V, IV MIN 2 Bantul

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	IV Rombel A	15	16	31
2.	V Rombel A	9	12	21
3.	VI Rombel A	17	5	22
Jumlah		41	33	74

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrument yang baik harus valid dan reliable (Sugiyono, 2016: 102). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI MIN 2 Bantul adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang dikutip dari Depdiknas (1999). Tes ini memiliki validitas untuk putra sebesar 0,884 sedangkan untuk putri sebesar 0,897 dan reliabilitas untuk putra sebesar 0,911 sedangkan untuk putri sebesar 0,942.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia terdiri dari:

- a. Lari 40 meter
- b. Gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik
- c. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Lari 600 meter

Alat yang digunakan untuk penelitian yaitu Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal untuk gantung siku tekuk, papan berskala untuk loncat tegak, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, alat tulis, dan lain sebagainya.

Adapun pedoman penilaian dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun, sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

Sumber: Depdiknas (1999)

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Putri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0"- 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Sumber: Depdiknas (1999)

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra dan Putri

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas (1999)

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada beberapa langkah yang harus dilakukan untuk melakukan pengumpulan data, yaitu observasi ke sekolah yang direkomendasikan oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah DIY di wilayah bantul dan kegiatan

pembelajaran PJOK di MIN 2 Bantul. Dari observasi didapatkan bahwa guru pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswanya. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Setelah observasi dilakukan peneliti melakukan *pre-test* atau tes awal kepada siswa, kemudian memberikan *treatment*/perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan yang diberikan pada saat pembelajaran PJOK selama 12 kali pertemuan, setelah diberi *treatment*/perlakuan selama 12 kali pertemuan dilakukan *post-test* atau tes akhir, kemudian hasil yang diperoleh dihitung sesuai dengan tabel nilai dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun, selanjutnya hasil *pretest-posttest* dibandingkan dan dianalisis.

F. Teknik Analisis Data

Setelah penelitian dilakukan dan data terkumpul maka hasil pengumpulan data akan dianalisis. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2005: 299)

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang berbeda, sehingga pengujian normalitas juga harus dilakukan terhadap kedua variabel tersebut. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan bantuan program *SPSS 20*.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, maka perlu juga dilakukan uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Homogenitas dicari dengan uji-F dengan menggunakan bantuan program *SPSS 20*.

2. Pengujian Hipotesis

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Setelah uji persyaratan terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis menggunakan program *SPSS 20*.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

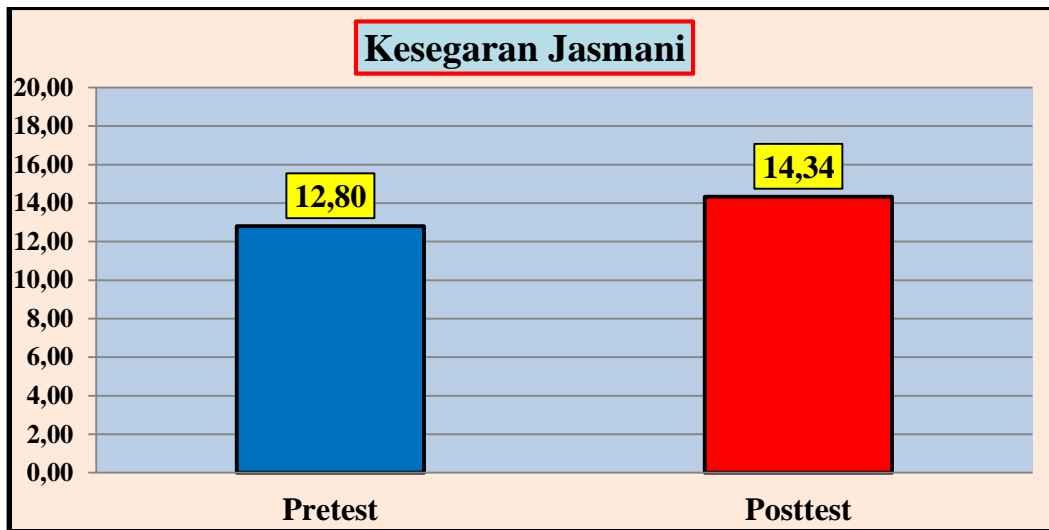
Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	74	74
<i>Mean</i>	12.80	14.34
<i>Median</i>	13.00	14.00
<i>Mode</i>	11.00	13.00
<i>Std. Deviation</i>	3.53	1.75
<i>Minimum</i>	6.00	11.00
<i>Maximum</i>	22.00	19.00
<i>Sum</i>	947.00	1061.00

Berdasarkan data pada tabel 6 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 12,80 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 14,34. Artinya kesegaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan latihan aktivitas jasmani berbasis permainan selama 12 kali pertemuan.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,309	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,092	0,05	Normal

Dari hasil tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada Lampiran. 15 Halaman 117.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df₁	df₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	146	0,305	Homogen

Dari tabel 8 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada Lampiran. 15 Halaman 117.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas

MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020

Kelompok	Rata-rata	<i>Paired Samples Test</i>		
		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
<i>Pretest</i>	12,80	4,224	1,666	0,000
<i>Posttest</i>	14,34			

Dari hasil uji-t pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,224 dan t_{table} ($df\ 73;0,05$) 1,666 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 4,224 $> t_{tabel}$ 1,666, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020”, **diterima**.

b. Uji Hipotesis 2

Besarnya peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 setelah diberikan *treatment* aktivitas jasmani berbasis permainan selama 12 kali pertemuan hasilnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Persentase Peningkatan

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Peningkatan
12,80	14,34	1,54	12,03%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa besarnya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 setelah diberikan *treatment* aktivitas jasmani berbasis permainan selama 12 kali pertemuan yaitu sebesar 12,03%.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani setelah diberikan aktivitas jasmani berbasis permainan selama 12 kali pertemuan sebesar 12,03%. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bompa & Haff (2009: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas jasmani mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*).

Sejalan dengan pendapat diatas Parten (dalam Yuliani & Sujiono, 2010: 34) memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dimana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan. Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seorang anak. Yuliani & Sujiono (2010: 36) berpendapat bahwa terdapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif. Selain itu, Triharso (2013: 10-13) menyatakan bahwa bermain memberikan banyak manfaat yang dapat menunjang perkembangan anak. Bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh maka tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot tubuh dapat berkembang menjadi kuat. Selain itu, anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan. Anak juga dapat menyalurkan energi yang berlebihan sehingga dia tidak merasa gelisah. Jika anak harus duduk diam selama

berjam-jam, dia akan merasa bosan, tidak nyaman, dan tertekan. Hal ini bisa diamati terutama pada anak usia dini yang memang pada umumnya aktif, banyak bergerak, dan rentang perhatiannya masih terbatas.

Kesiapsiagaan merupakan upaya yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian langkah-langkah yang tepat guna dan berdayaguna. Kesiapsiagaan merupakan salah satu bagian dari proses manajemen bencana khususnya gempa bumi, pentingnya kesiapsiagaan merupakan salah satu elemen penting dari kegiatan pengendalian pengurangan risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadi bencana. Konsep kesiapsiagaan yang digunakan lebih ditekankan pada kemampuan untuk melakukan tindakan persiapan menghadapi kondisi darurat bencana secara cepat dan tepat. Salah satu cara untuk mengantisipasi kesiapsiagaan bencana yaitu dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Wiarto (2015: 55) menjelaskan pengertian kesegaran jasmani sebagai bentuk kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab mempunyai manfaat antara lain, meningkatkan kebugaran, lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi. Olahraga yang teratur, kontinu dan bertahap sangat dianjurkan untuk menjaga kesegaran tubuh. Gerak yang dilakukan dengan benar akan berpengaruh pada peningkatan fungsi organ tubuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*. Usaha yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu menghimbau peserta didik untuk tidak melakukan latihan di luar *treatment* yang diberikan peneliti dan menghimbau untuk melakukan istirahat/*recovery* saat tidak latihan.
2. Tidak adanya kelompok pembandingan dalam penelitian ini. Usaha yang dilakukan yaitu mengontrol secara penuh pembelajaran yang akan diberikan. Hal tersebut dilakukan agar hasil benar-benar dipengaruhi oleh variabel bebas yang diterapkan peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Adanya pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020.
2. Adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 setelah diberikan *treatment* aktivitas jasmani berbasis permainan.

Kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dimana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan. Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seorang anak. Bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh maka tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot tubuh dapat berkembang menjadi kuat. Selain itu, anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan. Anak juga dapat menyalurkan energi yang berlebihan, sehingga dia tidak merasa gelisah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk aktivitas jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada guru dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kesegaran Aerobik. *Dosen jurusan FIP UNY*.
- Alim, A. (2009). Permainan Mini Tennis untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 6. No.2. Nov 2009. Hlmn. 82
- Al-nashr, M. S. (2018). Integrasi Pendidikan Siaga Bencana Dalam Kurikulum Madrasah Ibtidaiyah. *Magistra: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 6(2), 82-101.
- Anisah, N., & Sumarni, S. (2019). Model Sekolah Aman Bencana Dalam Upaya Mewujudkan Pendidikan Karakter di MIN 1 Bantul. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 10(1), 9-20.
- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnando, A. (2016). Permainan untuk Materi Kesegaran Jasmani Siswa SMP. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pasca Sarjana Um* (pp. 213-227).
- Badan Perencanaan Daerah. (2008). *Profil Kebencanaan DIY*. Yogyakarta: BAPEDA
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2014). *Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Tentang Penerapan Sekolah/Madrasah Aman Bencana*. BNPB. Jakarta
- Bompa, T.O., & Harf, G.G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training*. Fifth Edition. United State of America: *Human Kinetics*.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1 (1), 51-58.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dwiyogo, W. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdiknas.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Irianto, D. P. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Adi Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Junaidi, S. (2011). *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.
- Kemenkumham. (2014). Peraturan Kepala BNPB Nomor 4 Tahun 2012 tentang Pedoman Penerapan Sekolah/Madrasah Aman dari Bencana. Dipetik April, 16, 2020.
- Khasanah, Ismatul dkk. (2011). Permainan Tradisional sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian PAUD*, 1 (1): 91-105.
- Krotee, L. M. dan Brucher, A. C. (2007). *Management of Physical Education and Sport: Thirteen Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Lutan, R. Dkk. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar sebagai Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157-165.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Mufarokah, A. (2009). *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Teras Sukses Offset.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Ningtyas, D. P., & Risina, D. F. (2018). Pengembangan Permainan Sirkuit Mitigasi Bencana Gempa Bumi untuk Meningkatkan *Self Awareness* Anak Usia Dini. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02).
- Nopembri, S., Saryono. & Rhitaudin, A. (2019). *Aktivitas-aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial*. Yogyakarta: Istana Agency.
- Prasetyo, B. & Jannah, L.M. (2010). *Metode penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prawoto, M. (2007). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani, Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Prestasi belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Rahma, A. (2018). Implementasi program Pengurangan Risiko Bencana (PRB) melalui pendidikan formal. *Jurnal VARIDIKA*, 30(1), 1-11.
- Sabrini, S. Y. (2019). Disaster Book Angin Putting Beliu sebagai Upaya Pendidikan Mitigasi Bencana di SD N Nusajati 3 Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap. *Doctoral dissertation*. UNNES.
- Sarifudin. (1984). *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar untuk SGO*. Jakarta: PT Palagan.
- Sesfao, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31-36.
- Simatupang, N. (2005). Bermain sebagai upaya dini menanamkan aspek sosial bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Stork, S. & Sanders, S. W. (2008). *Physical Education in Early Childhood*. The Elementary School Journal, Vol. 108, No.3 (January 2008), pp. 197-206
- Sudrajat, A. (2008) *Perkembangan Anak Usia SD*. Diunduh pada tanggal 24 Februari 2020 dari <http://www.sekolahdasar.net/2011/05/perkembangan-anak-usia-sd.html>.
- Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kesegaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65-66.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Global Media.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kesegaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. dan Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Triharso A. (2013). *Permainan kreatif & edukatif untuk anak usia dini*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Triyono, A. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Welis, W., dan Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kesegaran*. Jakarta.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kesegaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Windriyanto, R. L. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliani & Sujiono B. (2010). *Bermain kreatif berbasis kecerdasan jamak*. Jakarta: Indeks.
- Yusa, Z. H. (2017). Pengaruh Pengintegrasian Kurikulum Kebencanaan pada Mata Pelajaran Sekolah terhadap Tingkat Kesiapsiagaan Bencana pada Siswa Sekolah Menengah Atas Siaga Bencana di Banda Aceh. *ETD Unsyiah*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian MIN 2 Bantul



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MI Negeri 2 Bantul
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana". Pada penelitian ini, kami bermaksud akan melibatkan sekolah dasar yang Bapak/Ibu pimpin untuk dapat bekerjasama. Adapun waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil ini mulai bulan Juli – Desember 2019. Oleh karena itu, kami memohon izin dan kerjasama Bapak/Ibu dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

Kami berharap, Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin dan juga kerjasamanya dalam melancarkan pelaksanaan penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002



Scanned with
CamScanner

Lampiran 2. Surat Tugas Penelitian di MIN 2 Bantul



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon(0274) 586168 pesawat 262, Fax (0274) 550839
Laman: lppm.uny.ac.id Email:lppm@uny.ac.id; lppm.uny@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor: /UN34.21/TU/2019

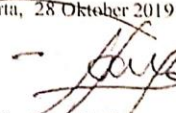
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta
memberikan tugas kepada yang namanya sebagai berikut:

No	Nama	NIP/NIK	Instansi Asal
1	Vina Artika	Mahasiswa	FIK UNY
2	Sisca Tri Maryana	Mahasiswa	FIK UNY

Keperluan : Pengumpulan Data Penelitian berjudul "Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak dalam menghadapi Bencana".
Hari, tanggal : Senin - Kamis , 11 s.d 14 November 2019
Tempat : MIN 2 Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
Sumber Dana : Dana Penelitian PDUPT 2019 Kemristekdikti


Setelah selesai menjalankan tugas wajib melaporkan hasilnya kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 28 Oktober 2019

Prof. Dr. Suyanta, M.Si
NIP. 19660508 199203 1 002

Tembusan:
Dekan FIK

Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL

Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0257 / MLS / UP - 046 / II / 2019
 Number

No. Order	: 0030
Diterima tgl	: 6 Februari 2019


ALAT
Equipment
 Nama : Alat Ukur Panjang
Name
 Kapasitas : 30 m
Capacity
 Tipe/Model : -
Type/Model

Nomor Seri : -
Serial number
 Merek/Buatan : Triple S
Brand / Made in
 Daya Baca : 1 mm
Readability

PEMILIK
Owner
 Nama : Erdha Asmara Jati
Name
 Alamat : Sabrangkidul, Purwosari, Girmulyo, Kulonprogo
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability
 Metode : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
Method
 Standard : Tongkat Duga
Standard
 Telusuran : Tertelusur ke satuan Pengukuran SI melalui
Traceability Direktorat Metrologi (LK-IDN-045)

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified : 11 Februari 2019
LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified : UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified : Suhu : 20 ± 2 °C ; Kelembaban : 55 ± 10 RH
HASIL
Result : Lihat sebaliknya
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification : 11 Februari 2020

Sleman, 12 Februari 2019
 Kepala

 Sanwoko, S.H., S.E., Akt.
 NIP. 19710226 199903 1 004

Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN
Verification data

1. Referensi : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
2. Diuji oleh : Riefki Sapto Aji, A.Md. / NIP. 19890329 201212 1 002
Verified

II. HASIL PENGUJIAN
Verification Result


Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0,00	0,00
100,00	99,60
200,00	199,90
300,00	299,60
600,00	600,10
900,00	900,10
1200,00	1200,00

Penanggung Jawab Teknik



Heru Suryadi, S.T.
NIP.19790311 201101 1 007

Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi *Stopwatch*



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL

Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0258 / MLS / AUL - 001 / II / 2019
Number

No. Order	: 0030
Diterima tgl	: 6 Februari 2019

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: ALAT UKUR WAKTU	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: CR 2032
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 60 menit	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Triple S
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: Stopwatch	Daya Baca <i>Readability</i>	: 0,01 detik

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: ERDHA ASMARA JATI
Alamat <i>Address</i>	: Sabrangkidul, Purwosari, Girmulyo, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standard <i>Standard</i>	: Stop watch Casio HS-70 W
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan SI melalui LK-IDN-045


TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verification : 11 Februari 2019

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verification : UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verification : Suhu : 22 ± 2 ; Kelembaban : 54 ± 10

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification : 11 Februari 2020



11 Februari 2019
 Kepala
 Sarwoko, SH, SE, Akt.
 NIP. 19710226 199903 1 004

Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

- Diuji oleh : 1. Riefki Sapto Aji, A.Md./ NIP. 19890329 201212 1 002

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nominal (sekon)	Nilai Sebenarnya (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
10' 19"	10' 345"	-0,155	-1,498
20' 04"	20' 196"	-0,156	-0,772
30' 01"	30' 383"	-0,373	-1,228
60' 02"	60' 396"	-0,376	-0,623
90' 24"	90' 594"	-0,354	-0,391
119' 97"	120' 541"	-0,571	-0,474

Penanggung Jawab Teknik,



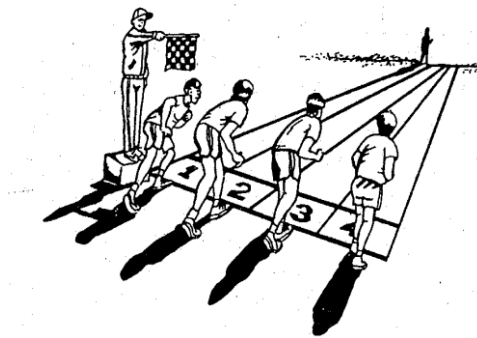
Heru Suryadi, S.T.
NIP. 19790311 201101 1 007

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12

tahun

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak, maka perlu dilakukan tes pengukuran pada diri peserta didik. Pengukuran tes tersebut meliputi :

1. Lari 40 Meter



Gambar 1. Posisi start pada lari jarak 40 meter

Sumber:Depdiknas (1999)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40/50 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan.
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) Mencuri start
- b) Tidak melewati garis finish
- c) Terganggu oleh pelari lainnya
- d) Jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi Finish.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b. Alat dan fasilitas

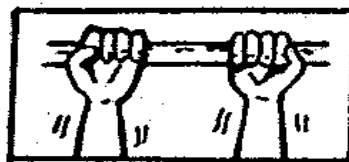
- 1) Lantai rata dan bersih.
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
- 3) Stopwatch.
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 5) Alat tulis.

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra).

1) Sikap permulaan

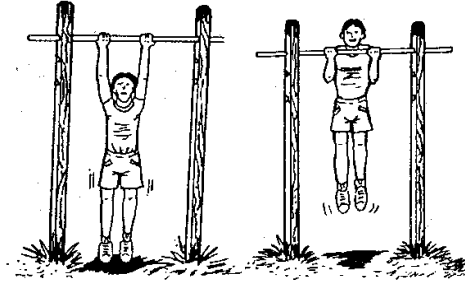


Gambar 2. Posisi pegangan tangan *Pull Up*

Sumber: Depdiknas (1999)

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggal selebar bahu (gambar 2). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2) Gerakan (Untuk Putra)



Gambar 3. Gerakan *Pull Up* yang benar untuk putra.

Sumber: Depdiknas (1999)

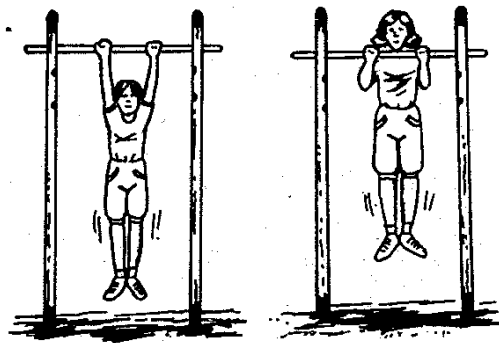
- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 3) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
- a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
 - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- 4) Pencatatan Hasil
- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap.
 - c) Sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

d) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

5) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)/ Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 4. Posisi *Pull Up* yang benar untuk putri.

Sumber: Depdiknas (1999)

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapaisikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

c) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang

tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

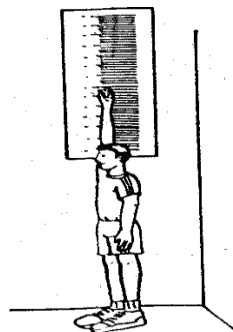
4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

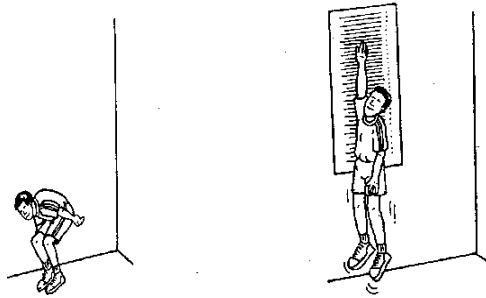


Gambar 5. Sikap Permulaan *Vertical Jump*

Sumber: Depdiknas (1999)

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiribadan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan



Gambar 6. Gerakan Pada *Vertical Jump*
 Sumber: Depdiknas (1999)

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- e. Pencatatan Hasil
- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
 - 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

4. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih

2) Stopwatch

3) Alat tulis

4) Alas / tikar / matras dll

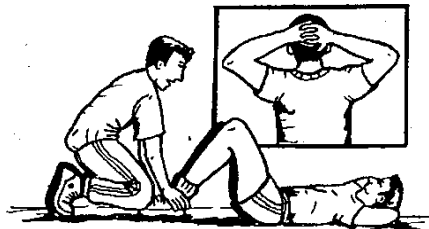
c. Petugas tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

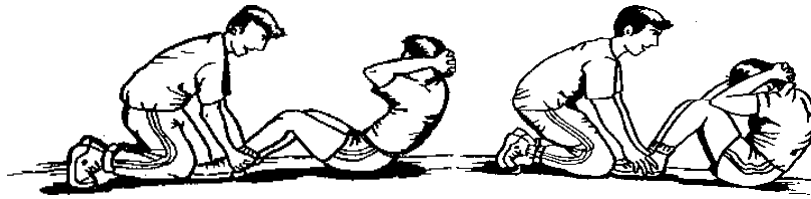


Gambar 7. Sikap Permulaan *Sit Up* yang benar

Sumber: Depdiknas (1999)

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan



Gambar 8. Posisi *Sit Up* yang benar

Sumber: Depdiknas (1999)

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya
- b) Menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- c) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

5. Tes Lari 600 meter

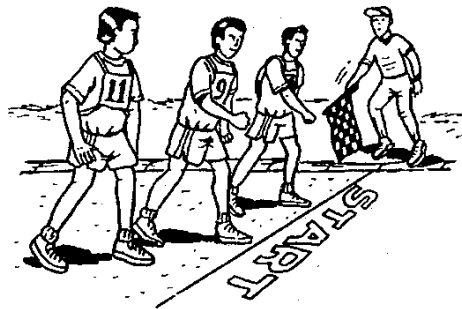
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

1) Stopwatch

- 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Alat tulis
- c. Petugas Tes
- 1) Petugas pemberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pengawas dan pembantu umum
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan



Gambar 9. Posisi awalan *start* lari 600 meter
Sumber: Depdiknas (1999)

- a) Peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Lampiran 6. Petunjuk Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Usia 10-12 Tahun

PETUNJUK PENILAIAN TKJI

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani)

A. Tabel Nilai

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

Sumber: Depdiknas (1999)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Putri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0"- 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Sumber: Depdiknas (1999)

B. Tabel Norma

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra dan Putri

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas (1999)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10 – 12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “nilai kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu ;

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah

berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak umur 10 – 12 tahun tersebut.

D. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

Seorang peserta bernama Budi, jenis kelamin laki-laki umur 11 tahun, telah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan hasil seperti tabel berikut:

Tabel 4. Contoh Tabel Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Budi		(Putra/Putri)*		
Usia : 11 tahun		Nama Sekolah : MIN 2 Bantul		
Tanggal Tes :		Tempat Tes : Lapangan MIN 2 Bantul		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	6.2"	5	
2	Gantung siku tekuk	47"	4	
3	Baring duduk	20 kali	4	
4	Loncat Tegak Raihan awal: 215 cm Loncat 1 : 255 cm Loncat 2:	40cm	4	255-215 = 40
5	Lari 600 meter	2'07"	5	
6	Jumlah nilai	-	22	
7	Klasifikasi	Baik Sekali		

Petugas

Lampiran 7. Jadwal Pelaksanaan Perlakuan/*Treatment*

JADWAL PEMBELAJARAN

Tabel 5. Jadwal Pembelajaran Kelas IV, V dan VI di MIN 2 Bantul

No	Hari	Kelas
1.	Selasa	V
2.	Kamis	IV
3.	Sabtu	VI

JADWAL *TREATMENT*

Tabel 6. Jadwal Perlakuan yang diberikan

No	Pertemuan	<i>Treatment</i> (Nama Permainan)	Ket
1.	I	Tujuan Bersama dan Selamatkan Diri	Kelas IV, V, VI
2.	II	Meraih Harapan	Kelas IV, V, VI
3.	III	Jalan Terbaik	Kelas IV, V, VI
4.	IV	Lewati Tantangan dan Alas Kebersamaan	Kelas IV, V, VI
5.	V	Membaca Kehidupan	Kelas IV, V, VI
6.	VI	Bebaskan Dirimu	Kelas IV, V, VI
7.	VII	Ayo gerak Bersama	Kelas IV, V, VI
8.	VIII	Tempat Berkumpul dan Pelampung Darurat	Kelas IV, V, VI
9.	IX	Berlarilah	Kelas IV, V, VI
10.	X	Sirkuit Kemenangan	Kelas IV, V, VI
11.	XI	Bugar Bersama	Kelas IV, V, VI
12.	XII	Bebaskan Dirimu dan Bantuan Datanglah	Kelas IV, V, VI

Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-1

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/Ganjil
Materi : Permainan
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

- A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian
- 3.2. Memahami kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
- 3.2.1. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
- 3.2.2. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
- 3.2.3. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
- 4.2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
- 4.2.1. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil
- 4.2.2. Siswa dapat mengoperkan bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point.
- B. Tujuan Pembelajaran
- Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
1. Mengetahui definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
 2. Mengetahui manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
 3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 4. Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil dengan benar.
 5. Mengoper bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point dengan baik dan benar.
- C. Materi Pembelajaran
- TUJUAN BERSAMA**
- D. Langkah-langkah Pembelajaran
- Pendahuluan**
1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
3. Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap: kemampuan bekerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, komunikasi.
 - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, mengambil keputusan
 - 3) Keterampilan : menggelindingkan bola (melangkah dengan kaki berlawanan, lutut ditekuk dan hampir menyentuh tanah, gulingkan bola diatas lantai), menangkap bola (mengamati, menjangkau, dan tarik untuk menyerap tenaga bola, bola lemparkan tinggi ke atas, bola menukik ke bawah hingga menyentuh tanah).
2. Kelas : 5
3. Peralatan : 20 pin bowling plastik atau 2 botol soda, kaus berbeda warna atau penanda lain, 2-3 bola karet, dan kerucut pembatas.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - 1) Buatlah lapangan dengan garis dan atau kerucut pembatas yang ada untuk menentukan batas-batas dan pin daerah untuk setiap permainan.
 - 2) Bagilah siswa menjadi 2 tim (5 siswa per tim) dan berikan kaus/penanda pada semua siswa. Setiap tim terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga pin.

Aturan:

- 1) Permainan dimulai dengan Penjaga Pin mengoper bola ke rekan satu tim yang memulai permainan di tengah lapangan. Penjaga Pin bertanggung jawab untuk melindungi pin, dan membuat sesekali operan ke rekan satu tim.
- 2) Pemain bertanggung jawab untuk mengoper bola ke rekan satu tim mereka, merobohkan pin tim lain, melindungi pin tim mereka, dan mengembalikan pin tim mereka ke area pin jika mereka tersingkir. Pemain tidak boleh masuk ke area pin. Pemain mengoper bola dan merobohkan pin dengan menggulirkan bola di lantai. Pemain tidak boleh melempar atau membuang bola selama permainan.
- 3) Pemain dan Penjaga Pin diperbolehkan untuk memblokir bola dengan tangan dan atau kaki (tapi tidak ditendang). Bila menggunakan kaki untuk memblokir bola, siswa harus didorong untuk menjebak bola. Permainan ini bukan olahraga kontak fisik. Pemain yang melakukan pelanggaran memberikan bolanya kepada lawan.
- 4) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain lempar tangkap bola dan mencetak poin dengan peraturan sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kemampuan bekerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, komunikasi, menyadari ruang gerak, dan belajar untuk mengambil keputusan
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih untuk bekerja sama, menyadari ruang gerak dan mengambil keputusan.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dalam ruang gerak yang terbatas dan belajar mengambil keputusan untuk keselamatan diri.

c) Aktivitas 2

Bermain lempar tangkap bola dengan peraturan yang lebih sulit, misal diberikan jumlah maksimal passing kepada teman, dan bermain dalam waktu yang ditentukan.

Penutup

- a) Pendinginan
- b) Diskusi dan refleksi

**RENCANA PEMBELAJARAN
PERTEMUAN KE-1**

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/Ganjil
Materi : Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

- 3.3.1. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat
- 3.3.2. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat
- 3.3.3. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan kombinasi gerak lempar, tangkap, lompat, loncat.
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - 4.3.1. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat.
 - 4.3.2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dalam sebuah permainan.
- B. Tujuan Pembelajaran
Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
 - 1. Mengerti definisi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar.
 - 2. Mengerti manfaat gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar
 - 3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan kombinasi gerak lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar.
 - 4. Mempraktikkan gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan baik dan benar.
 - 5. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dalam sebuah permainan.
- C. Materi Pembelajaran
SELAMATKAN DIRI
- D. Langkah-langkah Pembelajaran
Pendahuluan
 - 1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
 - 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
 - 3. Pemanasan**Inti**
 - 1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap : kerja sama, tolong-menolong, empati, tanggung jawab
 - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang
 - 3) Keterampilan : melempar, menangkap, melompat dan meloncat.
 - 2. Kelas : 5
 - 3. Peralatan : kerucut pembatas, simpai beberapa buah, dan bola tangan/bola kecil.
 - 4. Deskripsi Aktivitas :
 - 1) Buatlah lapangan dengan bentuk persegi panjang dengan menggunakan kerucut pembatas (ukuran sekitar 30 x 20 meter tergantung pada ketersediaan peralatan).
 - 2) Sebarlah simpai di area lapangan dengan jarak secukupnya sehingga para siswa dapat melompat/ meloncat dengan usaha yang maksimal.
 - 3) Jarak antara setiap simpai disebut dengan “pasir hisap”.

- 4) Mintalah siswa untuk berpasang-pasangan. Satu orang sebagai pelompat dan satu lagi sebagai penyelamat.
- 5) Mulailah permainan dari garis permulaan, pelompat berupaya pindah dari sisi garis permulaan ke sisi garis berikutnya melalui beberapa simpai yang telah disebar di lapangan.
- 6) Penyelamatan mengikuti jalannya pelompat disebelah lapangan. Apabila pelompat terjatuh/tidak dapat menjangkau simpai dan masuk pada daerah diantara simpai, maka penyelamat melemparkan bola sebagai pertolongan dan bola tersebut di lempar kembali kepada penyelamat sehingga dia dapat melanjutkan lompatan berikutnya.
- 7) Setelah pelompat berhasil melalui “pasir hisap” mereka bertukar posisi dengan pasangan mereka.
- 8) Tekankan pada para siswa agar berhati-hati dan tidak saling bertabrakan.



- a) **Aktivitas 1**
Siswa diminta untuk mencoba melompati simpai dengan teknik meloncat dan jarak yang dekat sebanyak 2-3x untuk percobaan 2 dan 3 sebisa mungkin jarak antar simpai sedikit dipanjangkan.
- b) **Refleksi**
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:
 - Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kerja sama, tolong-menolong, empati, tanggung jawab
 - Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kelincahan dan kesadaran ruang.
 Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan aktifitas diatas kita mampu untuk lebih siap menghadapi keadaan darurat.
- c) **Aktivitas 2**
Siswa bermain dengan peraturan yang lebih kompleks, misalnya dengan susunan simpai awal kemudian beberapa simpai diambil agar memiliki jarak yang jauh sehingga menjadi tantangan untuk siswa.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-2

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

3.5.1 siswa dapat memahami definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

3.5.2 siswa dapat memahami manfaat gerak aktivitas kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari.

3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan mengarah pada aktivitas kebugaran jasmani.

4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

4.5.1 siswa dapat mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani

4.5.2 siswa dapat mempraktikkan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani dalam bentuk permainan.

4.5.3 siswa dapat melewati berbagai rintangan yang ada pada dirinya melalui sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani.
2. Mengetahui manfaat gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani menghadapi bencana dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik aktivitas kebugaran jasmani menghadapi bencana dengan baik dan benar melalui permainan .
6. Melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang ada pada permainan sesuai target dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

MERAIH HARAPAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

- 1.) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan : *push-up*, *sit-up*, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).
- 2.) Kelas : 4

3.) Peralatan : karpet (jika diperlukan/untuk push up), lompat tali individu untuk sekitar 1/2-2/3 dari kelas, 10-20 simpai, 4-8 tali lompat jauh, 6-10 rintangan kecil, 15-20 tempat poli, 8-10 kerucut, kerucut untuk menandai tantangan & musik untuk memotivasi.

4.) Deskripsi Aktivitas :

-Mulailah guru dengan mengatakan kepada siswa bisa mendaki ke puncak gunung. Dalam perjalanan mereka ke atas mereka akan menghadapi beberapa kendala.

-Kemudian para siswa disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:

a. Pada awal kenaikan, mereka melakukan push-up (tradisional atau dimodifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.

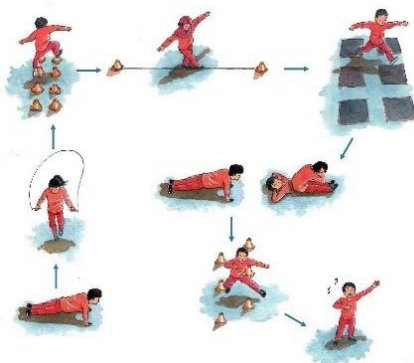
b. Para siswa kemudian mendaki ke batu-batu panas. Batuan panas ditetapkan sebagai daerah lompat tali. Siswa lompat tali 15 kali pada batu-batu panas (karena gunungnya adalah gunung berapi).

Jogging ke rawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para siswa melompati/ meloncati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak dalam rawa).

Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Siswa meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain.

- 1) Kemudian siswa menyeberangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpet-karpet kecil).
- 2) Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Anak-anak melakukan 10 kali *push up* dan 10 kali *sit-up* untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua bawah (di bawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.
- 3) Siswa melewati jalur zig-zag menggunakan kerucut. Kemudian ke langkan berbatu di atas gunung.
- 4) Siswa mencapai puncak gunung dan mereka merayakannya dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.

5.) Gambar :



a) Aktivitas 1

Permainan ini dilakukan sesuai pos yang sudah ditetapkan seperti gambar diatas. Kemudian untuk memulai permainan dilakukan dengan urutan sesuai gambar, tidak boleh acak. Siswa mencoba 1x repetisi mencoba terlebih dahulu belum memakai waktu.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: siswa dapat memahami konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani. Selain itu tujuan

yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: dapat melatih kebugaran tubuh siswa dari *push-up*, *sit-up*, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat). Supaya tubuh lebih siap jika akan terjadi bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Permainan ini dilakukan sesuai pos yang sudah ditetapkan seperti gambar diatas. Kemudian untuk memulai permainan dilakukan dengan urut sesuai gambar, tidak boleh acak. Siswa mencoba 1x repetisi mencoba terlebih dahulu memakai waktu. Jika diatas waktu 5 menit maka kurang maksimal.

Penutup

Pendinginan : relaksasi

Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-3

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)

3.5.1 siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani

3.5.2 siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani

3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani

4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

4.5.1 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani

4.5.2 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan

4.5.3 siswa dapat melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah ada

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar

4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun dengan baik

C. Materi Pembelajaran

JALAN TERBAIK

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kesenangan, motivasi, disiplin, tanggung jawab, kerja sama
 - b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiovaskular dan otot)
2. Peralatan : karpet/alas berbusa, tali skipping, bangku, musik dan pemutar CD
3. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 12 orang per kelompok.
 - b) Semua siswa dalam kelompok harus melakukan latihan bersama. Sebagai contoh, semua melakukan sit-up bersama-sama.
 - c) Berikut ini 12 latihan kebugaran disarankan:
 - *Push-up* (pemimpin siswa pertama dan menghitung)
 - *Sit-up* (pemimpin siswa kedua dan menghitung)
 - Gerakan meroda (pemimpin siswa ketiga dan menghitung)
 - Jalan Kepiting (pemimpin siswa keempat dan menghitung)
 - Melompat lompat (pemimpin siswa kelima dan menghitung)
 - *Jack Jumping* (pemimpin siswa keenam dan menghitung)
 - Teruskan *jack jumping* (pemimpin siswa ketujuh dan menghitung)
 - Selentingan langkah silang (siswa bergerak ke samping dengan tangan mengulurkan dan sejajar) (pemimpin siswa kesembilan dan menghitung)
 - Lompat Skipping (pemimpin siswa kesepuluh dan menghitung)
 - Lompat Ayam (Cukup melompat dengan satu kaki dan siswa dapat bergantian kaki jika diperlukan) (pemimpin siswa kesebelas dan menghitung)
 - Naik turun tangga (pemimpin siswa keduabelas dan menghitung)
 - d) Para siswa melakukan keduabelas latihan kebugaran tersebut dengan sungguh-sungguh dan posisi bisa diputar bergantian untuk menjadi pemimpin satu-duabelas

4. Gambar



a) Aktivitas 1

Untuk pengenalan macam latihan dalam kebugaran jasmani maka dilakukan percobaan seluruhnya, dan semua siswa wajib mencoba

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin sehat dan bugar sehingga dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat segera dapat menyelamatkan diri.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Setelah semua paham dengan ke 12 latihan tersebut, maka semua siswa melakukan bergantian dari latihan 1 sampai 12.

Penutup

Pendinginan : relaksasi

Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-4

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

3.5.1 siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani

3.5.2 siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari

3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan yang mengarah pada kebugaran jasmani

4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

4.5.1 siswa dapat mempraktikkan dari komponen kebugaran jasmani

4.5.2 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan

4.5.3 siswa dapat menggunakan alas untuk pijakan dalam melaju dengan selamat tanpa ada yang keluar dari alas pijakan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan yang mengarah pada kebugaran jasmani dengan benar
4. Mempraktikkan dari komponen kebugaran jamani dengan benar.
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. menggunakan alas untuk pijakan dalam melaju dengan selamat tanpa ada yang keluar dari alas pijakan.

C. Materi Pembelajaran

ALAS KEBERSAMAAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani
2. Kelas : 6
3. Peralatan : tikar/karpet/kertas koran untuk setiap kelompok.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - a. Para siswa dibagi dalam kelompok 5-10, masing-masing kelompok siswa bekerja sama untuk memanipulasi tikar/kertas koran.
 - b. Berikan tantangan berikut ini.
 - Tantangan 1: kelompok harus dapat memper- tahan-kan setiap siswa untuk tidak menyentuh lantai dan harus tetap di atas tikar yang dilipat. Tikar/kertas koran dilipat hingga menjadi bagian kecil dan para siswa harus tetap berada di atasnya.
 - Tantangan 2: berikan masing-masing kelompok dua tikar dan setiap kelompok harus dapat menggunakan dua tikar/kertas koran tersebut untuk berpindah bersama-sama dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya. Kelompok yang dahulu mencapai ujung lapangan adalah pemenangnya.
5. Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain alas kebersamaan dengan tantang 1 dalam kelompoknya.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak mampu dalam kerja sama dalam saling membantu teman dalam menghadapi masalah kedaruratan.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kebugaran jasmani

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain alas kebersamaan dengan tantang 2 dalam kelompoknya.

Penutup

Pendinginan : relaksasi

Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-5

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)

3.5.1 siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi

3.5.2 siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani dengan mengukur denyut nadi

3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang mengukur denyut nadi

4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

4.5.1 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi

4.5.2 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dalam sebuah permainan

4.5.3 siswa dapat berupaya melewati *track* dengan berlari sebanyak 13 putaran dengan menghitung denyut nadi yang diperoleh

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan benar.
2. Mengetahui manfaat kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang mengukur denyut nadi dengan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Berupaya melewati *track* dengan berlari sebanyak 13 putaran dengan menghitung denyut nadi yang diperoleh

C. Materi Pembelajaran

MEMBACA KEHIDUPAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : disiplin, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : mampu membaca monitor denyut jantung, konsentrasi
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi)
2. Peralatan : stopwatch untuk masing-masing kelompok, 100 meter track, dan clipboard dengan lembar nomor 1-13 dan pensil untuk masing-masing kelompok
3. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah track lari sejauh 100 meter atau dapat disesuaikan dengan keadaan sekolah.
 - b) Para siswa dibuat berpasangan. Salah satu siswa memantau stopwatch untuk memonitor denyut jantung pasangannya. Siswa yang lain menjadi pelari (yang dimonitor denyut jantungnya).
 - c) Para siswa yang menjadi pelari berlari pada track sebanyak tiga belas lap/putaran.
 - d) Siswa yang memegang stopwatch dapat menyuruh pelari untuk memulai berlari atau guru yang menentukan berlari bersama-sama.
 - e) Pelari berupaya lari selama 13 putaran disertai semangat dari siswa yang menjadi pasangannya yang memegang stopwatch.
 - f) Setelah pelari mencapai putaran yang dimaksudkan, siswa pemegang stopwatch menghentikan stopwatch-nya dan melihat waktu yang ditempuh pasangannya dalam mencapai 13 putaran
 - g) Siswa pemegang stopwatch juga membantu pelari menghitung denyut jantung (di leher/pergelangan tangan) kemudian menuliskannya pada kertas.
 - h) Aktivitas kemudian dilanjutkan dengan melakukan pergantian peran siswa berpasangan tersebut, sehingga semua siswa berkesempatan menjadi pelari dan penghitung denyut jantung.
4. Gambar



a) Aktivitas 1

Pelari melakukan berlari dalam *track* satu kali putaran dan diukur denyut nadi oleh pasangannya

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin siap tanggap dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat untuk segera menjauhi/meninggalkan tempat tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Pelari melakukan berlari dalam *track* sebanyak 13x putaran dan diukur denyut nadi oleh pasangannya

Penutup

- a) Pendinginan : relaksasi
- b) Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN

KE-7

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

3.5.1 siswa dapat memahami definisi gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler.

3.5.2 siswa dapat memahami manfaat gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam kehidupan sehari-hari.

3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler.

4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardiorespiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

4.5.1 siswa dapat mempraktikkan gerakan aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler

4.5.2 siswa dapat mempraktikkan teknik gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler

4.5.3 siswa dapat melakukan gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
3. Mengetahui macam-macam gerakan aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Melakukan permainan sesuai dengan target yang ingin dicapai tidak terjadi cedera.

C. Materi Pembelajaran

“AYO GERAK BERSAMA”

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a) Sikap : rasa menyenangkan, tantangan
- b) Pengetahuan : konsep gerak dan kebugaran
- c) Keterampilan : kebugaran (kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler)

2) Kelas : 5

3) Peralatan : barbell ukuran 1-2 kg, bangku, dan tikar/mat/ matras tipis.

4) Deskripsi Aktivitas :

1. Para siswa di kelompokkan menjadi 5 tim siswa.
2. Persiapkan peralatan dilapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para siswa.
3. Kegiatan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan guru. 5 langkah yang harus mereka lalui adalah:
 - a) Angkat Barbel Lateral
Para siswa mengangkat barbel secara bersama-sama dengan satu tangan kiri/kanan secara lateral atau menyamping. Waktu ditentukan oleh guru.
 - b) Naik turun bangku

Para siswa melakukan naik turun bangku secara bersama-sama dengan ketinggian bangku 20-30 cm. Waktu ditentukan oleh guru.

c) Push-up terbalik

Para siswa melakukan *push-up* dengan terbalik (badan menghadap ke atas) kedua lengan menyanggah di belakang badan secara bersama-sama. Waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.

d) *Sit-up*

Para siswa melakukan *sit-up* secara bersama dalam kelompok dengan waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.

e) Angkat barbel fleksor

Para siswa melakukan angkat barbel 1-2 kg dengan cara fleksi untuk membentuk otot bisep dan trisep. Waktu ditentukan oleh guru.

Guru menekankan agar para siswa agar saat melakukan aktivitas dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok. Kekompakkan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.

5. Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain tantangan kebersamaan dengan model sederhana. Seperti contoh : Siswa diberikan beberapa repetisi pengulangan misal 3x pengulangan dan diberi urutan pos dalam melakukan aktivitasnya. Setelah ditiupkan peluit oleh guru. Urutan pertama melakukan gerakan yaitu dari *sit up*, kedua angkat barbel , ketiga naik turun bangku, keempat angkat barbel fleksor , dan kelima *push-up* terbalik.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: konsep gerak dan kebugaran. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: kebugaran (kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler) Selain itu siswa juga dapat melatih serta melatih tubuh siswa supaya tetap bugar pada waktu sebelum maupun saat adanya bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain tantangan kebersamaan dengan model yang lebih kompleks. Seperti aktivitas 1 hanya saja diberi waktu dan dihitung perolehan setiap posnya dalam melakukan gerakan.

Penutup

Pendinginan : relaksasi

Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-8

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VI/Ganjil
Materi : Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

- A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian
- 3.3. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
- 3.3.1. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
- 3.3.2. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
- 3.3.3. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
- 4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
- 4.3.1. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
- 4.3.2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dalam sebuah permainan
- B. Tujuan Pembelajaran
- Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
1. Mengerti definisi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
 2. Mengerti manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
 3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
 4. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan baik dan benar.
 5. Mempraktikkan kombinasi teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dalam sebuah permainan.
- C. Materi Pembelajaran
- TEMPAT BERKUMPUL**
- D. Langkah-langkah Pembelajaran
- Pendahuluan**
1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
 3. Pemanasan
- Inti**
1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap : kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong.
 - 2) Pengetahuan : memahami konsep inklusi dan situasi, kesadaran ruang.
 - 3) Keterampilan : lari, jalan, lompat/loncat, reaksi gerak

2. Kelas : 6
3. Peralatan : kerucut pembatas, simpai atau ban bekas sepeda/motor untuk setiap siswa.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
 - 2) Setiap siswa membawa satu buah simpai/ban bekas.
 - 3) Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran.
 - 4) Para siswa dalam kelompok bergerak (jalan/lari/ lompat/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi, misalnya: balonku, pelangi, dll.
 - 5) Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.
 - 6) Permainan di persulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.
 - 7) Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang siswa.
 - 8) Gambar



- a) Aktivitas 1
Siswa bermain dan bergerak didalam lingkaran mengelilingi simpai/ban bekas kemudian saat guru meniup peluit siswa dengan cepat masuk ke dalam simpai.
- b) Refleksi
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:
 - Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong
 - Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan reaksi.
 Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan ini dapat digunakan untuk melatih kecepatan reaksi ketika keadaan darurat atau bencana terjadi dan segera mencari tempat yang aman..
- c) Aktivitas 2

Permainan di persulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran. Dan jumlah siswa didalam simpai ditentukan yg jumlahnya kurang atau tidak mendapat simpai mendapat konsekuensi.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-8

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/Ganjil
Materi : Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

- A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian
- 3.3. Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 3.3.1. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat
- 3.3.2. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat
- 3.3.3. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat.
- 4.3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- 4.3.1. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat.
- 4.3.2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat.
- 4.3.3. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam sebuah permainan.
- B. Tujuan Pembelajaran
- Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
1. Mengerti variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
 2. Mengerti manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
 3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
 4. Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
 5. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
 6. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam sebuah permainan.
- C. Materi Pembelajaran
- #### **PELAMPUNG DARURAT**
- D. Langkah-langkah Pembelajaran
- #### **Pendahuluan**

1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
3. Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap : kerja sama, keterampilan komunikasi yang positif, menghormati orang lain
 - 2) Pengetahuan : pengembangan strategi, pemecahan masalah,
 - 3) Keterampilan : jalan, lompat/loncat, keseimbangan.
2. Kelas : 5
3. Peralatan : tiga simpai per tim dan kerucut pembatas untuk garis *start* dan *finish*.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - 1) Siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 3 orang.
 - 2) Jelaskan kepada siswa bahwa mereka semua berada di atas kapal yang tenggelam (di belakang garis *start*, menggunakan setengah dari lapangan voli atau daerah yang sama untuk awal dan garis *finish*).
 - 3) Berikan masing-masing kelompok 1-2 menit untuk melakukan *brainstorming* ide-ide tentang bagaimana untuk memecahkan persoalan. Masing-masing anggota dalam kelompok harus menawarkan saran sebelum mereka memutuskan ambil suatu tindakan.
 - 4) Para siswa hanya dapat menggunakan pelampung darurat (simpai) untuk mendapatkan keselamatan (jalur lain) dengan tujuan untuk mendapatkan semua orang aman dari kapal secepat mungkin.
 - 5) Siswa hanya boleh melangkah dalam simpai dan mengambil simpai yang kosong. Simpai tidak boleh diseret/dilemparkan. Semua siswa dalam tim harus berada hanya pada simpai tidak boleh keluar simpai.
 - 6) Begitu seterusnya sehingga setiap kelompok dapat beralih dari garis *start* ke *finish* dan dari garis *finish* ke garis *start* kembali.
 - 7) Gambar



- a) Aktivitas 1
Siswa bermain dan mencoba untuk melakukan dengan model sederhana bersama kelompoknya.
- b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kerja sama, keterampilan komunikasi yang positif, menghormati orang lain
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih mengembangkan strategi bermain dan memecahkan masalah.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Siswa bermain bersama kelompok dan berlomba dengan kelompok lain untuk secepat-cepatnya sampai ke garis finish.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

**RENCANA PEMBELAJARAN
PERTEMUAN KE-9**

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

- 3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - 3.3.1 siswa dapat memahami definisi gerak dasar lari dan menghindar
 - 3.3.2 siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lari dan menghindar
 - 3.3.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar gerak dasar lari dan menghindar
- 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - 4.3.1 siswa dapat mempraktikkan gerak dasar gerak dasar lari dan menghindar
 - 4.3.2 siswa dapat mempraktikkan teknik dasar gerak dasar lari dan menghindar
 - 4.3.3 siswa dapat mempraktikkan permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar lari dan menghindar

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar lari dan menghindar dengan benar
2. Mengetahui manfaat gerak dasar lari dan menghindar dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar lari dan menghindar dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar lari dan menghindar dengan benar

5. Mempraktikkan teknik dasar lari dan menghindar dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan permainan sampai berhasil ketempat tujuan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

BERLARILAH

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

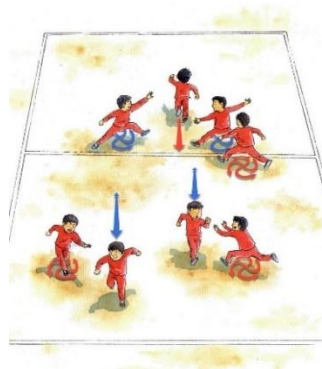
1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, percaya diri, tanggung jawab, disiplin
 - b) Pengetahuan : memecahkan masalah dan mengambil keputusan
 - c) Keterampilan : gerak dasar lokomotor (jalan/ lari/lompat/loncat) dan non-lokomotor (meliuk, menghindar)
2. Kelas : 6
3. Peralatan : lapangan dengan garis (seperti: bola basket & bola voli) dan kerucut pembatas.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi menjadi 2 tim/kelompok dan tempatkan masing-masing tim di ujung-ujung lapangan.
 - b) Setiap tim memiliki tujuan yang sama yang semua pemain bergerak ujung lapangannya ke ujung lapangan yang lain. Mereka melakukan ini dengan perjalanan sepanjang dalam satu garis lurus.

Peraturan permainan:

 - Permainan dimulai dengan kedua tim mulai bergerak secara bersamaan dan sebagai individu berhadapan satu sama lain. Setelah siswa melewati garis tengah lapangan mereka hanya di perbolehkan untuk bergerak maju atau sisi ke sisi lainnya. Di sisi mereka sendiri dan mungkin bergerak ke segala arah.
 - Garis tengah lapangan netral dan semua siswa aman di sana. Namun, di sisi yang berlawanan jika jalur siswa terkena sentuhan/ditangkap lawannya, mereka harus melangkah ke samping kembali ke daerah lapangannya dan memulai lagi.
 - Seorang siswa tidak bisa keluar dari permainan sampai mereka telah berhasil menyeberang ke sisi lain.

Tim pertama yang memiliki semua anggotanya di sisi berlawanan adalah pemenangnya

5. Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain berlarilah dengan cara-cara yang sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih pemecahan masalah, mengambil keputusan jika terjadi bencana. Selain itu untuk melatih jika dalam suatu keadaan darurat kita bisa menolong teman menjauhkan dari situasi tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: siswa menguasai gerak dasar lokomotor (jalan/ lari/lompat/loncat) dan non-lokomotor (meliuk, menghindar).

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain berlarilah dengan cara-cara yang lebih kompleks yaitu lapangan dipersempit atau jumlah orang yang bertahan diperbanyak.

Penutup

Pendinginan: relaksasi

Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-10

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

- 3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)
 - 3.5.1 siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani
 - 3.5.2 siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani
 - 3.5.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani
- 4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).
 - 4.5.1 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani
 - 4.5.2 siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan

4.5.3 siswa dapat melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun dengan baik dan benar

C. Materi Pembelajaran

SIRKUIT KEMENANGAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : disiplin, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani
2. Kelas : 6
3. Peralatan : stopwatch, sinyal untuk beralih (yaitu gendang, bertepuk tangan, peluit, dll), tali skipping, barbel seberat 1-2 kg, dan pemutar kaset/cd untuk musik upbeat
4. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok (sesuai dengan banyaknya pos kebugaran yang dibuat).
 - b) Siswa memiliki 30 detik di setiap stasiun dan 15 detik untuk menempatkan peralatan di sana kemudian pergi dan sampai ke stasiun berikutnya.
 - c) Pos kebugaran yang harus dilewati adalah:
 - *Pos 1: Gerak ritmis langkah kaki dan ayunan lengan.*
 - *Pos 2: Push-up*
 - *Pos 3: Lompat Tali (tali Individual)*
 - *Pos 4: Angkat barbel dengan ekstensi depan*
 - *Pos 5: Loncat-loncat dengan paha lurus*
 - *Pos 6: Loncat-loncat depan/belakang*

5. Gambar



a) Aktivitas 1

Untuk pengenalan macam latihan dalam kebugaran jasmani maka dilakukan percobaan seluruhnya, dan semua siswa wajib mencoba

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin sehat dan bugar sehingga dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat segera dapat menyelamatkan diri.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Setelah semua paham dengan ke 6 latihan tersebut, maka semua siswa melakukan bergantian dari latihan 1 sampai 6 dengan waktu 30 detik di setiap latihannya.

Penutup

Pendinginan : relaksasi

Diskusi dan refleksi

**RENCANA PEMBELAJARAN
PERTEMUAN KE-11**

Nama Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/Ganjil
Materi : Kesegaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

3.5. Memahami berbagai bentuk aktivitas Kesegaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk

mencapai berat badan ideal.

3.5.1. Siswa dapat memahami definisi komponen Kesegaran jasmani.

3.5.2. Siswa dapat memahami manfaat komponen Kesegaran jasmani.

3.5.3. Siswa dapat memahami macam-macam aktifitas Kesegaran jasmani.

4.5. Mempraktikkan berbagai aktivitas Kesegaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

4.5.1. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas Kesegaran jasmani.

4.5.2. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas Kesegaran jasmani dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti definisi komponen Kesegaran jasmani dengan baik dan benar.

2. Mengerti manfaat komponen Kesegaran jasmani dengan baik dan benar.

3. Mengerti macam-macam aktifitas Kesegaran jasmani dengan baik dan benar.

4. Mempraktikkan aktivitas Kesegaran jasmani dengan baik dan benar.

5. Mempraktikkan aktivitas Kesegaran jasmani dalam sebuah permainan secara berkelompok.

C. Materi Pembelajaran

BUGAR BERSAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.

3. Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

1) Sikap : kerja sama, tanggung jawab, disiplin

2) Pengetahuan : Komponen Kesegaran jasmani

3) Keterampilan : komponen Kesegaran jasmani kekuatan, koordinasi dan daya tahan otot.

2. Kelas : 4-5

3. Peralatan : kerucut pembatas, bola berbagai ukuran, dan *stopwatch*

4. Deskripsi Aktivitas :

1) Para siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-4 orang.

2) Siapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.

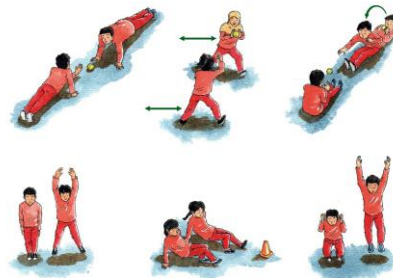
3) Mintalah setiap kelompok untuk melakukan tantangan Kesegaran dengan rangkaian sebagai berikut:

a. Jalan Kepiting

Jalan kepiting dua kali lintasan dalam waktu 50 detik dengan pembatas kerucut.

- b. *Squat Jump*
Lakukan 20 kali *squat jump* dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan siswa dapat bergerak.
- c. *Push-up* bola
Dari jarak 15 meter 2 anak-anak dalam posisi *push-up* (di tangan), tekan/gelindingkan bola bolak-balik 30 kali (15 untuk setiap anak).
- d. *Jumping Jacks* Berpasangan
Setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali *jumping jack* dalam 60 detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras bersama-sama.
- e. *Sit-up* Lempar & Tangkap Berpasangan
Pasangan harus menyelesaikan 25 kali *sit-up* saat melempar & menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.
- f. Lempar & Tangkap sambil Bergerak
Dari jarak 15 meter 2 anak melempar bola dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali sambil bolak balik. Menangkap dan melempar bola harus berada di belakang garis. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

Gambar formasi:



- a) Aktivitas 1
Siswa bermain dan mencoba untuk melakukan dengan model sederhana bersama kelompoknya.
- b) Refleksi
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:
- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kerja sama, tanggung jawab, disiplin
 - Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih komponen Kesegaran jasmani.
- Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.
- c) Aktivitas 2
Siswa bermain bersama kelompok dengan model yang lebih kompleks.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-12

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

- A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian
- 3.5. Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
 - 3.5.1. Siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani.
 - 3.5.2. Siswa dapat memahami manfaat melatih kebugaran jasmani.
 - 3.5.3. Siswa dapat memahami permainan-permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 4.5. mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardiorespiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
 - 4.5.1. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan.
 - 4.5.2. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dalam sebuah permainan.
- B. Tujuan Pembelajaran
- Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
1. Mengerti definisi kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
 2. Mengerti manfaat melatih kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
 3. Mengerti permainan-permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
 4. Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dengan baik dan benar.
 5. Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dalam sebuah permainan.
- C. Materi Pembelajaran
- BEBASKAN DIRIMU**
- D. Langkah-langkah Pembelajaran
- Pendahuluan**
1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
 3. Pemanasan
- Inti**
1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan, disiplin (mematuhi aturan)
 - 1) Sikap : kerja sama, menghargai kemenangan/ kekalahan

- 2) Pengetahuan: memahami taktik/strategi *ofensif* dan *defensif*, memahami peraturan permainan.
- 3) Keterampilan: lari, jalan, kecepatan, daya tahan.
2. Kelas: 5
3. Peralatan: bola besar, bola tenis/kecil, tongkat masing-masing 8 buah dan 4 buah kerucut pembatas (Peralatan lain dapat digunakan dengan jumlah yang sama (8).
4. Deskripsi Aktivitas :
 - 1) Tempatkan 4 buah kerucut pada sebuah lapangan dengan jarak secukupnya sehingga siswa dapat berlari dan berjalan dengan cepat.
 - 2) Tempatkan pada masing-masing kerucut: 2 buah bola besar, 2 buah bola tenis/kecil, dan 2 buah tongkat.
 - 3) Para siswa secara berpasangan menempatkan diri pada setiap kerucut yang ada, sehingga 8 orang pertama bermain dalam permainan.
 - 4) Pada aba-aba dan waktu yang ditentukan oleh guru, setiap siswa secara bergantian mengambil/ mendapatkan peralatan dari pasangan lain. Setiap orang berlari ke tempat tim lain dan mngambil hanya satu bagian dari peralatan dan membawanya ke tempat mereka. Hanya satu orang di setiap tim dapat bergerak pada satu waktu. Setelah itu satu orang datang kembali ke kerucut dan orang berikutnya pergi.
 - 5) Setiap siswa yang lari bisa pergi ke tim mana pun yang mereka inginkan dan mengambil setiap bagian dari peralatan yang mereka pilih.
 - 6) Tekankan para siswa untuk berhati-hati saat mereka berpindah di area bermain sehingga tidak saling bertabrakan.
 - 7) Setelah semua siswa berkesempatan untuk melakukan permainan. Kumpulkan mereka dan lakukan dikusi tentang pertahanan dan penyerangan ke kelompok lain. Bagaimana sebuah tim dapat memenangkan permainan? Bagaimana setiap orang bergerak tanpa terjadi benturan?
 - 8) Gambar



- a) Aktivitas 1
Bermain dengan model sederhana boleh jalan boleh lari.
- b) Refleksi
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:
 - Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan? Jawab: untuk melatih kerja sama, menghargai kemenangan/ kekalahan

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan dan daya tahan tubuh serta melatih menyusun taktik dan strategi bermain.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan kecepatan dan daya tahan kita siap untuk menghadapi keadaan-keadaan darurat.

- c) Aktivitas 2
Bermain dengan model yang lebih sulit, siswa diharuskan untuk bergerak dengan cepat dan bermain diberi batasan waktu.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

RENCANA PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE-12

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidiksn Jasmani, Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

- b) Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian
 - 3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - 3.3.1 siswa dapat memahami definisi gerak dasar lari dan lompat/loncat
 - 3.3.2siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lari dan lompat/loncat
 - 3.3.3 siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar berlari dan lompat/loncat
 - 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - 4.3.1 siswa dapat mempraktikkan gerak dasar berlari dan lompat/loncat
 - 4.3.2 siswa dapat mempraktikkan teknik dasar berlari lompat/loncat dalam sebuah permainan
 - 4.3.3 siswa dapat menghindar dari kejaran agar tidak tersentuh
- c) Tujuan pembelajaran
Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:
 1. Mengetahui definisi gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
 2. Mengetahui manfaat gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
 3. Mengetahui permainan yang mengarah pada gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar
 4. Mempraktikkan gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
 5. Mempraktikkan teknik dasar berlari dan lompat/loncatdalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
 6. Menghindar dari kejaran lawan dan membantu kawan yang perlu diselamatkan dari bahaya kejaran

d) Materi Pembelajaran

BANTUAN DATANGLAH

e) Langkah-langkah pembelajaran

Pendahuluan

1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
3. Pemanasan
 - a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - 1) Sikap : kerja sama, saling membantu, empati, tanggung jawab
 - 2) Pengetahuan: kesadaran ruang, taktik/strategi.
 - 3) Keterampilan : lari, lompat/loncat

Kelas : 5

- b. Peralatan : sebuah matras/karpet/tikar

c. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Siapkan lapangan permainan yang disesuaikan dengan jumlah siswa.
- 2) Pilih atau undi seorang siswa untuk menjadi “katak”. Sedangkan siswa yang menjadi “semut”.
- 3) Pada aba-aba yang diberikan guru, katak bergerak untuk menandai semut dengan menangkap/ menyentuh semut tersebut.
- 4) Semut yang kena tangkap/sentuh harus berbaring telentang dengan kaki dan tangan di atas. Pada titik ini, empat (4) semut yang belum ditandai dapat mencoba untuk “menyelamatkan” dengan membawa/menggotong semut yang terluka ke dalam area khusus (mintalah siswa menunjukkan cara aman membawa semut yang terluka, dan bagaimana untuk berhati-hati meletakkannya di atas matras/ tikat/karpet). keempat semut yang membawa semut yang “sakit”, aman dan tidak boleh ditandai oleh si katak.
- 5) Setelah semut yang ditandai sudah ditempatkan di atas matras/karpet/tikar, semut tersebut memiliki waktu dua detik untuk pergi sebelum mereka dapat ditandai kembali oleh si katak.
- 6) Permainan berakhir ketika semua semut telah ditandai dan katak akan berubah ketika permainan berakhir.
- 7) Tekankan bahwa setiap siswa yang menjadi semut harus saling bekerja sama untuk membantu semut yang ditandai/terluka.
- 8) Gambar



f) Langkah-langkah pembelajaran

Pendahuluan

- a. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c. Pemanasan

Inti

a. Aktivitas 1

Bermain mengejar teman secara sederhana, contoh pemain sebagai katak mengejar pemain sebagai semut, lalu teman semut yang belum ditandai bersama membawa/menggotong teman semut yang sudah berbaring karena tersentuh

b. Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?

Jawab: untuk melatih kecepatan dalam menghindari kejaran dan empati terhadap teman yang terkena kejaran

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut?

Jawab: untuk menumbuhkan sikap empati terhadap teman yang sedang terkena sesuatu untuk menolong

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana dan dapat membantu apabila melihat korban tak berdaya

c. Aktivitas 2

Bermain mengejar tetapi teman yang tertunjuk sebagai semut yang terkejar sama-sama harus saling melindungi dari teman sebagai katak yang mengejar, apa bila ada yang tersentuh maka teman sama-sama semut harus segera membawa/menggotong teman yang terkena kejaran katak ke area yang aman agar yang tersentuh bisa kembali bermain setelah berada ditempat yang aman.

Penutup

Pendinginan: relaksasi

Diskusi dan refleksi

Lampiran 9. Data diri siswa kelas IV, V, dan IV MIN 2 Bantul

Tabel 7. Data diri siswa kelas IV

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Usia
1	AFSN	03/11/2010	L	9
2	AR	03/05/2010	L	10
3	AI	12/09/2009	L	10
4	ANAR	20/07/2010	P	9
5	AN	06/11/2009	P	10
6	ANP	10/05/2009	P	10
7	ALAF	30/03/2010	L	10
8	AM	08/11/2009	P	10
9	AZJ	19/04/2010	P	10
10	ADK	01/12/2010	L	9
11	DRP	27/08/2009	L	10
12	DPPB	16/11/2009	P	10
13	DPA	03/11/2009	P	10
14	EIK	10/05/2009	P	10
15	EA	06/04/2010	L	10
16	FNJ	14/02/2010	L	10
17	HNP	27/07/2009	L	10
18	HN	10/12/2009	L	10
19	HSA	13/06/2009	L	10
20	IHM	16/04/2010	P	10
21	JNJ	08/05/2009	P	10
22	KIP	24/07/2010	L	9
23	KFA	18/01/2007	P	12
24	MAH	24/11/2009	L	10
25	MZVP	04/01/2010	L	10
26	NLK	17/03/2010	P	10
27	NNAR	20/07/2010	P	9
28	NMY	05/03/2009	L	10
29	NAP	27/02/2010	L	10
30	NRF	24/02/2010	L	10
31	NRP	21/08/2009	P	10
32	NAA	15/03/2010	P	10
33	PSP	23/12/2009	L	10
34	RAC	04/04/2010	P	10
35	SATL	27/07/2009	P	10
36	SNH	20/12/2009	P	10
37	SF	14/04/2010	P	10
38	ZWP	24/04/2009	L	10
39	ZMT	06/02/2009	L	10

Tabel 8. Data diri siswa kelas V

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Usia
1	AA	18/04/2009	L	10
2	ANP	11/11/2008	P	11
3	AADZ	11/08/2008	P	11
4	AEF	14/12/2008	L	11
5	ALF	19/06/2008	L	11
6	AY	13/05/2009	L	10
7	AFR		P	
8	AMT	06/08/2008	P	11
9	CBM	14/08/2009	P	10
10	CKNV	04/09/2008	P	11
11	DYD	19/06/2009	P	10
12	EMD	06/06/2008	P	11
13	ESA	09/12/2008	P	11
14	FIA	09/05/2009	P	10
15	FRN	13/10/2008	L	11
16	FAI	09/08/2009	L	10
17	IAP	23/01/2008	L	11
18	KH		L	
19	KF	27/12/2008	P	11
20	MDF	28/07/2009	L	10
21	MFP	31/01/2009	L	10
22	MK	06/04/2009	L	10
23	NRJ	17/12/2008	P	11
24	NRR	16/09/2008	L	11
25	NKR	20/10/2008	P	11
26	RRHES	18/03/2009	L	10
27	SBH	05/10/2008	L	11
28	WH	19/10/2008	L	11
29	WNM	09/03/2009	P	10
30	ZNF	21/05/2008	L	11

Tabel 9. Data diri siswa kelas VI

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Usia
1	ASP	07/06/2007	L	12
2	ARW	13/02/2008	L	11
3	AGP	13/12/2007	L	12
4	AAR		P	
5	AEIHA	14/08/2007	P	12
6	AGP	27/10/2007	P	12
7	AKP	14/06/2008	L	11
8	DA	23/07/2007	P	12
9	DPA	16/04/2008	P	11
10	EWA	27/06/2008	L	11
11	EBA	26/04/2008	L	11
12	EA	22/08/2007	P	12
13	FPA	12/04/2007	P	12
14	FNI	17/05/2007	P	12
15	FQK	13/04/2008	L	11
16	GJP	04/04/2008	L	11
17	IAP	18/08/2007	L	12
18	IS	06/07/2008	L	11
19	JANN	24/01/2008	L	11
20	KN	29/10/2007	P	12
21	LBA	21/05/2008	P	11
22	MFM	16/05/2008	L	11
23	MLA	20/03/2008	P	11
24	MSY	25/01/2008	L	11
25	NM	29/11/2007	L	12
26	NC	30/11/2007	P	12
27	NAF	31/07/2007	P	12
28	NPW	17/11/2007	L	12
29	NNA	16/06/2008	L	11
30	RNR	01/05/2008	L	11
31	RSI	04/12/2007	P	12
32	RBP	01/06/2007	P	12
33	RKR	03/02/2008	L	11
34	SAK	01/08/2007	P	12
35	TCA	17/11/2007	P	12
36	ZZR	05/10/2007	P	12

Lampiran 10. Data *Pretest* dan *Posttest* Tes TKJI

Tabel 10. Data *Pretest* Kesegaran Jasmani

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Tes	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
1	AR	L	4.A	10	8.03	13.9	10	24	6.28	9	Kurang sekali
2	AI	L	4.A	10	8.05	10.1	3	24	5.23	8	Kurang sekali
3	AN	P	4.A	10	7.8	8.5	17	28	4.04	15	Sedang
4	ANP	P	4.A	10	8.2	8.1	6	17	4.29	10	Kurang
5	ALAF	L	4.A	10	8.9	9.7	15	16	4.43	8	Kurang sekali
6	AM	P	4.A	10	9.3	5.3	11	21	4.58	10	Kurang
7	AZJ	P	4.A	10	8	11.3	18	21	4.41	13	Kurang
8	DRP	L	4.A	10	8.8	10.9	13	21	6.35	9	Kurang sekali
9	DPPB	P	4.A	10	9.4	6.9	15	19	6.10	9	Kurang sekali
10	DPA	P	4.A	10	8.6	11.2	17	27	3.59	13	Kurang
11	EA	L	4.A	10	8.3	10.9	13	24	5.38	10	Kurang
12	FNJ	L	4.A	10	11.3	11.9	3	19	5.42	6	Kurang sekali
13	HNP	L	4.A	10	8	41.1	12	26	4.18	12	Kurang
14	HAS	L	4.A	10	10.4	21.5	18	26	4.30	11	Kurang
15	IHM	P	4.A	10	8.5	21.4	19	21	5.11	13	Kurang
16	JNJ	P	4.A	10	8.1	18.9	18	18	5.13	12	Kurang
17	KFA	P	4.A	12	9.7	4.7	0	21	5.17	9	Kurang sekali
18	MAH	L	4.A	10	8.2	33.9	17	23	4.31	11	Kurang

19	MZVP	L	4.A	10	8.8	23.6	18	23	5.17	11	Kurang
20	NLK	P	4.A	10	9.4	5.5	15	21	4.44	11	Kurang
21	NMY	L	4.A	10	7.8	7.5	3	28	5.10	8	Kurang sekali
22	NAP	L	4.A	10	8.1	7.5	19	26	4.3	11	Kurang
23	NRP	P	4.A	10	9.5	25.4	6	15	6.13	10	Kurang
24	NAA	P	4.A	10	9.2	3.7	14	21	6.10	11	Kurang
25	PSP	L	4.A	10	7.1	17.2	15	32	4.17	13	Kurang
26	RAC	P	4.A	10	7.6	48.9	24	34	2.05	22	Baik Sekali
27	SATL	P	4.A	10	10.1	15.9	8	21	3.30	11	Kurang
28	SNH	P	4.A	10	10.4	8.1	15	21	4.02	12	Kurang
29	SF	P	4.A	10	10.1	10.6	10	21	3.53	11	Kurang
30	ZWP	L	4.A	10	9.1	21.2	14	24	4.13	11	Kurang
31	ZMT	L	4.A	10	8.3	8.4	14	28	2.06	14	Sedang
32	AA	L	5.A	10	9.7	9.5	10	52	4.57	7	Kurang sekali
33	ANPI	P	5.A	11	7.9	26.2	19	28	3.59	16	Sedang
34	AAD	P	5.A	11	9.3	3	24	20	2.51	16	Sedang
35	AEF	L	5.A	11	7.7	14.1	15	26	3.49	11	Kurang
36	ALF	L	5.A	11	8.1	24.8	19	26	4.36	13	Kurang
37	AMT	P	5.A	11	8.3	33.8	19	20	3.37	14	Sedang
38	CBM	P	5.A	10	8.9	30.5	19	28	3.54	15	Sedang
39	CKNV	P	5.A	11	8.1	22.1	6	21	2.17	16	Sedang
40	DYD	P	5.A	10	8.4	20.3	3	21	2.50	14	Sedang
41	EMD	P	5.A	11	7.7	24.8	11	34	2.50	18	Baik
42	ESA	P	5.A	11	7.2	34.7	8	34	2.51	19	Baik
43	FIA	P	5.A	10	10.7	18.8	13	28	3.56	12	Kurang

44	FAI	L	5.A	10	7.4	34.3	16	31	3.31	15	Sedang
45	IAP	L	5.A	11	6.6	18.2	18	25	3.05	15	Sedang
46	NRJ	P	5.A	11	8.2	32.3	3	21	3.37	13	Kurang
47	NRR	L	5.A	11	11.6	22.6	2	27	4.40	8	Kurang sekali
48	NKR	P	5.A	11	8	59.5	7	34	3.40	17	Sedang
49	SBH	L	5.A	11	7.4	1.15.9	19	30	2.08	19	Baik
50	WH	L	5.A	11	7.9	1.15.4	18	31	2.08	19	Baik
51	WNM	P	5.A	10	7.7	36	4	28	3.43	14	Sedang
52	ZNF	L	5.A	10	6.8	43.1	13	38	2.07	20	Baik
53	ASP	L	6.A	12	7.1	1.29.9	19	38	3.34	18	Baik
54	AGP	L	6.A	12	7.4	19.6	15	38	5.18	13	Kurang
55	ARGP	L	6.A	12	9.5	13.1	3	24	3.33	8	Kurang sekali
56	AKP	P	6.A	11	9.8	7.7	8	22	3.19	11	Kurang
57	DPA	L	6.A	11	7.6	1.16.0	16	38	3.52	16	Sedang
58	EWA	L	6.A	11	7.9	40.4	14	31	3.53	13	Kurang
59	EA	L	6.A	12	7	32.5	20	27	2.44	16	Sedang
60	FPA	L	6.A	12	7.5	28.7	15	24	3.12	13	Kurang
61	FNI	L	6.A	12	7.3	19.1	18	55	4.38	14	Sedang
62	GJP	L	6.A	11	8.7	8.2	2	24	4.50	8	Kurang sekali
63	IA	L	6.A	12	7.2	55.1	27	38	2.03	22	Baik Sekali
64	IS	P	6.A	11	12.8	12.2	17	28	4.21	13	Kurang
65	MFM	L	6.A	11	7	22.6	23	38	5.15	16	Sedang
66	MSY	L	6.A	11	7.4	9.8	22	24	2.39	14	Sedang
67	NM	P	6.A	12	8.6	20.3	20	28	3.19	17	Sedang
68	NAF	P	6.A	12	9	4.9	1	21	4.19	9	Kurang sekali

69	NPW	P	6.A	12	8.1	5.1	3	21	4.21	11	Kurang
70	NNA	L	6.A	11	9.1	6.3	14	23	4.56	8	Kurang sekali
71	RBP	L	6.A	12	7.6	14.3	11	38	2.27	15	Sedang
72	RKR	L	6.A	11	8.5	8.1	12	31	3.06	12	Kurang
73	SAK	L	6.A	12	7.8	19.1	17	38	4.45	13	Kurang
74	TCA	L	6.A	12	11.4	18.4	19	21	3.36	12	Kurang

Tabel 11. Data *Posttest* Kesegaran Jasmani

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Tes	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
1	AR	L	4.A	10	7.64	16	24	26	02.39	16	Sedang
2	AI	L	4.A	10	8.12	20	19	26	02.37	14	Sedang
3	AN	P	4.A	10	9.17	11	25	23	03.26	15	Sedang
4	ANP	P	4.A	10	8.55	14	16	21	02.53	15	Sedang
5	ALAF	L	4.A	10	8.14	8	23	19	02.39	13	Kurang
6	AM	P	4.A	10	10.07	4	17	22	03.18	13	Kurang
7	AZJ	P	4.A	10	7.58	11	23	21	03.27	16	Sedang
8	DRP	L	4.A	10	8.55	31	24	25	03.38	15	Sedang
9	DPPB	P	4.A	10	7.66	4	21	25	03.20	15	Sedang
10	DPA	P	4.A	10	7.9	12	21	31	03.25	17	Sedang
11	EA	L	4.A	10	7.42	6	24	21	02.34	14	Sedang
12	FNJ	L	4.A	10	7.97	6	19	20	03.42	11	Kurang
13	HNP	L	4.A	10	8.21	59	20	27	02.32	16	Sedang
14	HAS	L	4.A	10	7.65	11	24	27	02.38	15	Sedang
15	IHM	P	4.A	10	9.09	14	19	25	03.19	14	Sedang
16	JNJ	P	4.A	10	7.49	6	24	19	02.52	16	Sedang
17	KFA	P	4.A	12	7.81	14	9	20	03.21	13	Kurang
18	MAH	L	4.A	10	7.25	14	24	26	02.44	15	Sedang
19	MZVP	L	4.A	10	7.65	16	24	29	02.40	16	Sedang
20	NLK	P	4.A	10	8.96	10	25	23	02.53	16	Sedang

21	NMY	L	4.A	10	7.27	6	23	30	02.49	14	Sedang
22	NAP	L	4.A	10	7.51	9	18	27	02.38	14	Sedang
23	NRP	P	4.A	10	9.28	4	21	16	03.26	13	Kurang
24	NAA	P	4.A	10	8.87	3	16	24	03.24	13	Kurang
25	PSP	L	4.A	10	6.78	17	18	33	02.36	17	Sedang
26	RAC	P	4.A	10	7.26	33	21	31	04.21	18	Baik
27	SATL	P	4.A	10	8.15	5	20	21	04.16	14	Sedang
28	SNH	P	4.A	10	8.39	3	17	23	02.48	15	Sedang
29	SF	P	4.A	10	8.55	6	23	26	03.21	14	Sedang
30	ZWP	L	4.A	10	7.83	17	15	25	02.43	13	Kurang
31	ZMT	L	4.A	10	8.15	17	14	29	02.39	13	Kurang
32	AA	L	5.A	10	8.35	5	20	24	02.37	13	Kurang
33	ANPI	P	5.A	11	7.35	14	23	27	03.39	16	Sedang
34	AAD	P	5.A	11	8.28	13	18	24	03.26	15	Sedang
35	AEF	L	5.A	11	7.4	5	22	27	02.41	14	Sedang
36	ALF	L	5.A	11	7.64	8	24	29	03.44	14	Sedang
37	AMT	P	5.A	11	7.88	8	14	24	04.11	14	Sedang
38	CBM	P	5.A	10	9.51	7	17	24	04.14	12	Kurang
39	CKNV	P	5.A	11	8.23	9	15	19	04.19	13	Kurang
40	DYD	P	5.A	10	7.98	11	19	18	03.23	14	Sedang
41	EMD	P	5.A	11	7.66	7	16	38	04.15	15	Sedang
42	ESA	P	5.A	11	7.34	9	23	34	04.18	19	Baik
43	FIA	P	5.A	10	8.78	7	15	26	04.09	12	Kurang
44	FAI	L	5.A	10	8.62	7	18	26	03.41	12	Kurang

45	IAP	L	5.A	11	8.13	16	20	26	02.40	14	Sedang
46	NRJ	P	5.A	11	7.65	9	18	26	03.43	14	Sedang
47	NRR	L	5.A	11	8.62	11	21	30	02.36	13	Kurang
48	NKR	P	5.A	11	8.13	7	23	27	03.25	15	Sedang
49	SBH	L	5.A	11	6.85	6	16	34	03.42	14	Sedang
50	WH	L	5.A	11	7.45	23	18	31	03.18	15	Sedang
51	WNM	P	5.A	10	8.21	4	15	28	04.16	14	Sedang
52	ZNF	L	5.A	10	7.65	18	21	36	03.24	15	Sedang
53	ASP	L	6.A	12	6.44	22	19	37	03.26	16	Sedang
54	AGP	L	6.A	12	7.3	16	16	37	02.31	15	Sedang
55	ARGP	L	6.A	12	8.13	7	17	25	02.42	12	Kurang
56	AKP	P	6.A	11	7.89	7	15	28	04.15	14	Sedang
57	DPA	L	6.A	11	7.33	23	19	34	03.33	15	Sedang
58	EWA	L	6.A	11	9.18	10	22	27	02.34	12	Kurang
59	EA	L	6.A	12	6.84	29	23	31	02.36	18	Baik
60	FPA	L	6.A	12	7.49	19	16	27	03.43	13	Kurang
61	FNI	L	6.A	12	7.17	13	10	29	03.44	11	Kurang
62	GJP	L	6.A	11	7.35	23	10	24	02.45	13	Kurang
63	IA	L	6.A	12	7.08	30	24	41	03.21	17	Sedang
64	IS	P	6.A	11	7.45	6	23	21	03.22	16	Sedang
65	MFM	L	6.A	11	7.08	23	23	38	02.38	18	Baik
66	MSY	L	6.A	11	8.37	21	22	26	03.43	13	Kurang
67	NM	P	6.A	12	9.2	15	19	27	04.21	13	Kurang
68	NAF	P	6.A	12	8.86	3	9	23	04.16	11	Kurang

69	NPW	P	6.A	12	9.1	8	3	23	03.20	12	Kurang
70	NNA	L	6.A	11	8.7	9	12	31	02.38	13	Kurang
71	RBP	L	6.A	12	7.65	16	24	35	03.39	17	Sedang
72	RKR	L	6.A	11	8.15	11	14	27	02.28	13	Kurang
73	SAK	L	6.A	12	6.77	12	6	35	03.41	13	Kurang
74	TCA	P	6.A	12	7.35	9	20	22	03.14	16	Sedang

Lampiran 11. Konversi Skor *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 12. Data Konversi Skor *Pretest* Kesegaran Jasmani

No	Nama	Nilai Tes					Total
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	
1	AR	2	2	2	2	1	9
2	AI	2	2	1	2	1	8
3	AN	3	3	4	3	2	15
4	ANP	3	3	2	1	1	10
5	ALAF	1	2	3	1	1	8
6	AM	2	2	3	2	1	10
7	AZJ	3	3	4	2	1	13
8	DRP	2	2	3	1	1	9
9	DPPB	2	2	3	1	1	9
10	DPA	2	3	4	2	2	13
11	EA	2	2	3	2	1	10
12	FNJ	1	2	1	1	1	6
13	HNP	2	4	3	2	1	12
14	HAS	1	3	4	2	1	11
15	IHM	2	4	4	2	1	13
16	JNJ	3	3	4	1	1	12
17	KFA	1	4	1	2	1	9
18	MAH	2	4	3	1	1	11
19	MZVP	2	3	4	1	1	11
20	NLK	2	2	4	2	1	11
21	NMY	2	2	1	2	1	8
22	NAP	2	2	4	2	1	11
23	NRP	2	4	2	1	1	10
24	NAA	2	2	4	2	1	11
25	PSP	3	3	3	3	1	13
26	RAC	3	5	5	4	5	22
27	SATL	1	3	3	2	2	11
28	SNH	1	3	4	2	2	12
29	SF	1	3	3	2	2	11
30	ZWP	1	3	4	2	1	11
31	ZMT	2	2	3	2	5	14
32	AA	1	2	2	1	1	7
33	ANPI	3	4	4	3	2	16
34	AAD	2	4	5	1	4	16
35	AEF	3	2	3	2	1	11

36	ALF	2	3	4	3	1	13
37	AMT	3	4	4	1	2	14
38	CBM	2	4	4	3	2	15
39	CKNV	3	4	2	2	5	16
40	DYD	2	4	2	2	4	14
41	EMD	3	4	3	4	4	18
42	ESA	4	4	3	4	4	19
43	FIA	1	3	3	3	2	12
44	FAI	3	4	3	3	2	15
45	IAP	4	3	4	2	2	15
46	NRJ	3	4	2	2	2	13
47	NRR	1	3	1	2	1	8
48	NKR	3	5	3	4	2	17
49	SBH	3	5	4	2	5	19
50	WH	2	5	4	3	5	19
51	WNM	3	4	2	3	2	14
52	ZNF	4	4	3	4	5	20
53	ASP	3	5	4	4	2	18
54	AGP	3	3	3	3	1	13
55	ARGP	1	2	1	2	2	8
56	AKP	1	2	3	2	3	11
57	DPA	3	5	3	4	1	16
58	EWA	2	4	3	3	1	13
59	EA	3	4	4	2	3	16
60	FPA	3	3	3	2	2	13
61	FNI	3	3	4	3	1	14
62	GJP	2	2	1	2	1	8
63	IA	3	5	5	4	5	22
64	IS	1	3	4	3	2	13
65	MFM	3	3	5	4	1	16
66	MSY	3	2	4	2	3	14
67	NM	2	4	5	3	3	17
68	NAF	2	2	1	2	2	9
69	NPW	3	2	2	2	2	11
70	NNA	1	2	3	1	1	8
71	RBP	3	2	2	4	4	15
72	RKR	2	2	3	3	2	12
73	SAK	2	3	3	4	1	13
74	TCA	1	3	4	2	2	12

Tabel 13. Data Konversi Skor *Posttest* Kesegaran Jasmani

No	Nama	Nilai Tes					Total
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	
1	AR	3	3	5	2	3	16
2	AI	2	3	4	2	3	14
3	AN	2	3	5	2	3	15
4	ANP	2	3	4	2	4	15
5	ALAF	2	2	5	1	3	13
6	AM	2	2	4	2	3	13
7	AZJ	3	3	5	2	3	16
8	DRP	2	4	5	2	2	15
9	DPPB	3	2	5	2	3	15
10	DPA	3	3	5	3	3	17
11	EA	3	2	5	1	3	14
12	FNJ	2	2	4	1	2	11
13	HNP	2	5	4	2	3	16
14	HAS	3	2	5	2	3	15
15	IHM	2	3	4	2	3	14
16	JNJ	4	2	5	1	4	16
17	KFA	3	3	3	1	3	13
18	MAH	3	2	5	2	3	15
19	MZVP	3	3	5	2	3	16
20	NLK	2	3	5	2	4	16
21	NMY	3	2	5	2	2	14
22	NAP	3	2	4	2	3	14
23	NRP	2	2	5	1	3	13
24	NAA	2	2	4	2	3	13
25	PSP	4	3	4	3	3	17
26	RAC	4	4	5	3	2	18
27	SATL	3	2	5	2	2	14
28	SNH	3	2	4	2	4	15
29	SF	2	2	5	2	3	14
30	ZWP	2	3	3	2	3	13
31	ZMT	2	3	3	2	3	13
32	AA	2	2	4	2	3	13
33	ANPI	4	3	5	2	2	16
34	AAD	3	3	4	2	3	15
35	AEF	3	2	4	2	3	14
36	ALF	3	2	5	2	2	14

37	AMT	3	3	4	2	2	14
38	CBM	2	2	4	2	2	12
39	CKNV	3	3	4	1	2	13
40	DYD	3	3	4	1	3	14
41	EMD	3	2	4	4	2	15
42	ESA	4	3	5	4	3	19
43	FIA	2	2	4	2	2	12
44	FAI	2	2	4	2	2	12
45	IAP	2	3	4	2	3	14
46	NRJ	3	3	4	2	2	14
47	NRR	2	2	4	2	3	13
48	NKR	3	2	5	2	3	15
49	SBH	4	2	3	3	2	14
50	WH	3	3	4	3	2	15
51	WNM	3	2	4	3	2	14
52	ZNF	3	3	4	3	2	15
53	ASP	4	3	4	3	2	16
54	AGP	3	3	3	3	3	15
55	ARGP	2	2	3	2	3	12
56	AKP	3	2	4	3	2	14
57	DPA	3	3	4	3	2	15
58	EWA	1	2	4	2	3	12
59	EA	4	3	5	3	3	18
60	FPA	3	3	3	2	2	13
61	FNI	3	2	2	2	2	11
62	GJP	3	3	2	2	3	13
63	IA	3	3	5	4	2	17
64	IS	4	2	5	2	3	16
65	MFM	3	3	5	4	3	18
66	MSY	2	3	4	2	2	13
67	NM	2	3	4	2	2	13
68	NAF	2	2	3	2	2	11
69	NPW	2	3	2	2	3	12
70	NNA	2	2	3	3	3	13
71	RBP	3	3	5	3	3	17
72	RKR	2	2	3	2	4	13
73	SAK	4	2	2	3	2	13
74	TCA	3	3	5	2	3	16

Lampiran 12. Surat keterangan telah melakukan penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 2 BANTUL
Jl. Imogiri Siluk Km 3 Kebonagung Imogiri Bantul
Telepon 0851 02101313 e-mail: minkebonagung@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-~~52~~/Mi.12.02/KP.01.1/03/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Fatimah, S.PdI.M.SI
NIP : 19760514 200312 2 003
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala MIN 2 Bantul

Menerangkan dengan sebenarnya :

Nama : Sisca Tri Maryana
Nomor Induk Mahasiswa : 16601241105
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melakukan Penelitian Tugas Akhir Skripsi di MIN 2 Bantul pada Tahun Pelajaran 2019/2020

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 7 Maret 2020
Kepala Madrasah



Siti Fatimah, S.PdI.M.SI
NIP. 19760514 200312 2 003

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Gambar 10. Observasi Sekolah



Gambar 11. Penjelasan pelaksanaan Tes TKJI



Gambar 12. Pemanasan sebelum Tes dilakukan



Gambar 13. Pelaksanaan *Pull-up*



Gambar 14. Pelaksanaan *Vertical Jump*



Gambar 15. Pelaksanaan *Sit-Up*



Gambar 16. Pelaksanaan Lari 600 meter



Gambar 17. Foto dengan guru olahraga dan staff yang membantu pelaksanaan



Gambar 18. Foto setelah pelaksanaan Tes TKJI

Lampiran 14. Deskripsi Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	74	74
	Missing	0	0
Mean		12.80	14.34
Median		13.00	14.00
Mode		11.00	13.00
Std. Deviation		3.53	1.75
Minimum		6.00	11.00
Maximum		22.00	19.00
Sum		947.00	1061.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	6	1	1.4	1.4	1.4	
	7	1	1.4	1.4	2.7	
	8	7	9.5	9.5	12.2	
	9	5	6.8	6.8	18.9	
	10	4	5.4	5.4	24.3	
	11	12	16.2	16.2	40.5	
	12	6	8.1	8.1	48.6	
	13	11	14.9	14.9	63.5	
	14	6	8.1	8.1	71.6	
	15	5	6.8	6.8	78.4	
	16	6	8.1	8.1	86.5	
	17	2	2.7	2.7	89.2	
	18	2	2.7	2.7	91.9	
	19	3	4.1	4.1	95.9	
	20	1	1.4	1.4	97.3	
	22	2	2.7	2.7	100.0	
	Total		74	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	3	4.1	4.1	4.1
	12	6	8.1	8.1	12.2
	13	17	23.0	23.0	35.1
	14	16	21.6	21.6	56.8
	15	14	18.9	18.9	75.7
	16	10	13.5	13.5	89.2
	17	4	5.4	5.4	94.6
	18	3	4.1	4.1	98.6
	19	1	1.4	1.4	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Lampiran 15. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		74	74
Normal Parameters ^a	Mean	12.7973	14.3378
	Std. Deviation	3.52673	1.74605
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.144
	Positive	.112	.144
	Negative	-.062	-.100
Kolmogorov-Smirnov \sqrt{Z}		.965	1.241
Asymp. Sig. (2-tailed)		.309	.092

a. Test distribution is Normal.

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
23.473	1	146	.305

3. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.7973	74	3.52673	.40997
	Posttest	14.3378	74	1.74605	.20297

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	74	.458	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – Posttest	1.54054	3.13700	.36467	2.26733	-.81376	4.224	73	.000

MASING-MASING KOMPONEN KESEGERAN JASMANI

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Lari 40 m	8.53	74	1.21532	.14128
Posttest Lari 40 m	7.97	74	.73006	.08487
Pair 2 Pretest GST	18.14	74	13.00420	1.51171
Posttest GST	12.74	74	8.90446	1.03512
Pair 3 Pretest Baring Duduk	13.27	74	6.38984	.74280
Posttest Baring Duduk	18.82	74	4.68562	.54469
Pair 4 Pretest Loncat Tegak	26.81	74	7.47539	.86900
Posttest Loncat Tegak	26.85	74	5.27252	.61292
Pair 5 Pretest Lari 600 m	3.90	74	1.12861	.13120
Posttest Lari 600 m	3.09	74	.63421	.07373

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Lari 40 m & Posttest Lari 40 m	74	.333	.004
Pair 2 Pretest GST & Posttest GST	74	.277	.017
Pair 3 Pretest Baring Duduk & Posttest Baring Duduk	74	.332	.004
Pair 4 Pretest Loncat Tegak & Posttets Loncat Tegak	74	.678	.000
Pair 5 Pretest Lari 600 m & Posttest Lari 600 m	74	-.357	.002

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Lari 40 m - Posttest Lari 40 m	.56041	1.19130	.13849	.28440	.83641	4.047	73	.000
Pair 2 Pretest GST - Posttest GST	5.39932	13.57312	1.57784	2.25469	8.54396	3.422	73	.001
Pair 3 Pretest Baring Duduk - Posttest Baring Duduk	5.55405	6.55042	.76147	7.07166	4.03644	7.294	73	.000
Pair 4 Pretest Loncat Tegak - Posttets Loncat Tegak	-.04054	5.50078	.63945	1.31497	1.23389	-.063	73	.950
Pair 5 Pretest Lari 600 m - Posttest Lari 600 m	.81041	1.47891	.17192	.46777	1.15304	4.714	73	.000

4. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526