

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN  
SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI  
DAN KERJASAMA SISWA SD KELAS BAWAH**



**Oleh:  
Sollimatul Parlindungan  
NIM 19711251092**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## ABSTRAK

Sollimatul Parlindungan: Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama yang bervariasi yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah, (2) Mengetahui kelayakan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah., dan (3) Mengetahui keefektifan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian *research and development* (R & D) dengan model pengembangan Sugiyono. Langkah penelitian terdiri dari: tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan. Validasi produk dilakukan oleh tiga orang ahli materi dan tiga ahli pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik SDN 100303 Pargarutan & SDN 100316 Pargarutan. Uji coba yang dilakukan meliputi dua tahapan, yaitu uji coba skala kecil yang dilakukan terhadap satu responden guru PJOK, uji coba skala besar dengan dua responden guru PJOK, dan pada uji efektivitas dengan 20 responden peserta didik SD kelas bawah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Produk yang dihasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama yang bervariasi membantu guru dan siswa. (2) Tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian tiga ahli materi dengan kategori “Layak”. Validasi tiga ahli pembelajaran mendapat penilaian dengan kategori “Sangat Layak”. Produk ini melalui tahap uji coba skala kecil dengan kategori “Sangat Layak”. Dan tahap uji coba skala besar, produk ini mendapatkan hasil dengan kategori “Sangat Layak”. (3) Uji efektivitas pada aspek kognitif diperoleh nilai rata-rata *Pre test* 4,25 dan *Post test* 5,80. Pada aspek afektif diperoleh nilai rata-rata *Pre test* 4,40 dan *Post test* 5,85. Pada aspek psikomotor diperoleh nilai rata-rata *Pre test* 4,55 dan *Post test* 5,95. Berdasarkan uji *Paired Sample T Test* diketahui nilai t-hitung untuk hasil belajar siswa *Pre Test* dan *post-test* adalah  $p < 0,05$ . Yang artinya menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.

**Kata kunci:** Model pembelajaran, permainan sederhana, kebugaran jasmani, kerjasama, sekolah dasar.

## ABSTRACT

Sollimatul Parlindungan: Development of A Simple Game-Based Instructional Model to Improve Physical Fitness and Cooperativeness of Lower Grade Primary School Students. **Thesis. Yogyakarta: Yogyakarta: Graduate Program, Yogyakarta State University, 2021.**

This research aims to: (1) produce an instructional model to improve physical fitness and cooperativeness that are varied in accordance to lower grade primary school students' characteristics, (2) determine the feasibility of the simple game-based instructional model developed to improve physical fitness and cooperativeness of lower grade primary school students, and (3) determine the effectiveness of the physical fitness and cooperativeness instructional model based on a simple – game in improving students' knowledge.

This research is a research and development (R&D) using Sugiyono's model. This research and development consist of two stages namely: the pre-development stage and the development stage. Product validation was performed by three materials experts and three learning experts. The research subjects are the physical education teachers and 100303 Pargarutan & 100316 Pargarutan primary school students. The trials were conducted in two stages: a small-scale trial involving 1 physical education teacher, a large-scale trial involving 2 physical education teachers, and an effectiveness test involving 20 lower grade elementary school students.

The results show that: (1) The products generated from a simple game-based instructional model to improve physical fitness and cooperativeness have helped students and teachers. (2) The product feasibility is, based on the assessment of three material experts, in the "Eligible" category. The validation of three learning experts is in the "Very Eligible" category. This product has been going through a small-scale trial phase with the category of "Very Eligible". In the large-scale trial, this product is in the "Very Eligible" category. (3) The effectiveness test of the cognitive aspect gains an average of 4,25 for the *Pre-Test* and 5,80 for the *Post-test*. Based on the affective aspect, the effectiveness test gains the *Pre-test* value of 4,40 and the *Post-test* value of 5,85. In the psychomotor aspect, the test gains the *Pre-test* value of 4,55 and the *Post-test* value of 5,95. Based on *Paired Sample T-Test*, the t value for the students' *Pre-test* and *Post-test* achievements shows  $p < 0,05$ . It indicates a simple game-based instructional model effectively improves the physical fitness and cooperativeness of the lower grade primary school students.

Keywords: Model development, A simple game-based, physical fitness, cooperativeness, primary school.

### **Pernyataan Keaslian Karya**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sollimatul Parlindungan

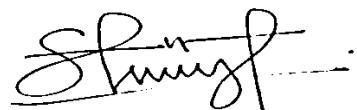
NIM : 19711251092

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah digunakan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali secara tertulis menjadi acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Padangsidimpuan, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Sollimatul Parlindungan

NIM. 19711251092

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN  
SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN  
KERJASAMA SISWA SD KELAS BAWAH

Sollimatul Parlindungan  
19711251092

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan.



Dekan

A blue ink signature of the Dekan.

Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

Ketua Program Studi

A blue ink signature of the Ketua Program Studi.

Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or  
NIP. 198306262008121002

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KERJASAMA SISWA SD KELAS BAWAH

SOLLIMATUL PARLINDUNGAN  
19711251092

Dipertahankan di depan Tim Pengaji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 25 Agustus 2021

**Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.**  
(Ketua/Pengaji)

18-10-2021.....

**Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.**  
(Sekretaris/Pengaji)

19-10-2021.....

**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
(Pembimbing/Pengaji)

.....

**Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.**  
(Pengaji Utama)

15/10/2021

Yogyakarta, Oktober 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP 19640707 198812 1 001



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir “TESIS” yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah”. Penulis mengetahui bahwa pembuatan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, atas kerendahan hati penulis berterima kasih kepada bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku dosen pembimbing TESIS. Selanjutnya, ucapan terima kasih penulis tujuhan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Perguruan tinggi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan cepat.
3. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or selaku ketua program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah banyak memberikan bekal ilmu dan kemudahan kepada penulis.
4. Bapak Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.d., Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd, Ade Ros Riza., M.PPd., Bilma Adhiono, S.Pd., dan Teguh Saputera, S.Pd. yang sudah bersedia menjadi validator dan membimbing dalam proses perbaikan produk tesis.

5. Kepala Sekolah dan Guru Olahraga, SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Siswa-siswa, SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayah Anwar Hamdani Siregar dan Ibu Doharni Simbolon yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Bilma, M.Pd., Hamidi Satria Gultom, S.Pd., M.Pd., Hanif Pambayu, S.Pd., M.Pd, Amran, S.Pd., M.Pd dan Adelina Gultom, S.Pd., Rizky Roma Donna dan teman-teman Ilmu Keolahragaan kelas E. yang selalu ada untuk membantu.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan, kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis sangat berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, Agustus 2021  
Penulis



Sollimatul Parlindungan

<b>Halaman Sampul.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGATAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Pengembangan .....	10
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	10
G. Manfaat Pengembangan .....	11
H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Teori .....	14
1. Model Pembelajaran.....	14
2. Permainan Sederhana .....	20
3. Kebugaran Jasmani .....	22
4. Kerjasama.....	32
5. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana .....	38
6. Karakter Siswa Sekolah Dasar .....	39
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir .....	45

D. Pertanyaan Penelitian .....	48
E. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Model Pengembangan .....	50
B. Prosedur Pengembangan .....	50
1. Tahap Pra-Pengembangan .....	51
2. Tahap Pengembangan .....	52
C. Disain Uji Coba Produk .....	55
1. Disain Uji Coba .....	56
2. Subjek Coba .....	57
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	58
4. Teknik Analisis Data .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal .....	64
1. Draft Konseptual Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa Sd Kelas Bawah .....	
2. Hasil Validasi Ahli atas Draft Model Pembelajaran .....	66
B. Hasil Uji Coba Produk .....	70
1. Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	68
2. Hasil Uji Coba Skala Besar .....	71
3. Hasil Uji Efektifitas .....	73
C. Revisi Produk .....	76
D. Kajian Produk Akhir .....	81
1. Produk Akhir .....	83
2. Kajian atas Produk Akhir .....	83
3. Kebaruan Produk .....	85
4. Keunggulan Produk .....	86
E. Keterbatasan Penelitian .....	86

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran Pemanfaatan Produk .....	88
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kisi-kisi angket untuk ahli .....	58
Tabel 2. Kisi-kisi kuesioner untuk siswa .....	59
Tabel 3. Kisi-Kisi kuesioner untuk guru .....	59
Tabel 4. Pedoman pengisian rubrik penilaian .....	60
Tabel 5. Persentase Penilaian Kelayakan .....	64
Tabel 6. Validasi Ahli .....	
Tabel 7. Hasil penilaian ahli materi .....	65
Tabel 8. Hasil penilaian ahli pembelajaran .....	66
Tabel 9. Hasil penilaian guru terhadap model pembelajaran skala kecil .....	69
Tabel 10. Hasil penilaian guru terhadap model pembelajaran skala besar .....	72
Tabel 11. Hasil pretest dan posttest .....	73
Tabel 12. Uji t pretest dan posttest .....	74
Tabel 13. Saran dan masukan ahli pembelajaran .....	76
Tabel 14. Saran dan masukan ahli materi .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 2. Langkah-langkah dalam pengembangan .....	49
Gambar 3. Diagram hasil penilaian ahli materi .....	65
Gambar 4. Diagram hasil penilaian ahli pembelajaran .....	67
Gambar 5. Diagram hasil penilaian guru terhadapan model pembelajaran skala kecil .....	70
Gambar 6. Diagram hasil penilaian guru terhadapan model pembelajaran skala besar.....	72

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Studi Pendahuluan.....	92
Lampiran 2 KI dan KD kelas 3 Sekolah Dasar.....	112
Lampiran 3 RPP Insturmen.....	115
Lampiran 4 Lembar Penilaian.....	127
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	133
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....	134
Lampiran 7 Lembar Pengajuan Validasi Ahli.....	136
Lampiran 8 Lembar Permohonan Validasi Ahli Materi.....	137
Lampiran 9 Lembar Permohonan Validasi Ahli Pembelajaran.....	140
Lampiran 10 Instrumen Validasi Ahli Materi.....	143
Lampiran 11 Instrumen Validasi Ahli Pembelajaran.....	159
Lampiran 12 Instrumen Data Hasil Validasi Ahli.....	164
Lampiran 13 Uji T.....	171
Lampiran 14 Uji Normalitas.....	172
Lampiran 15 Tabel T.....	173
Lampiran 16 Dokumentasi. ....	174

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencapaian pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan anak-anak di masa depan, sekolah memiliki peran penting sebagai wadah anak-anak untuk berproses mendapatkan juga mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi interpersonal yang dibutuhkan untuk perkembangannya dimasa dewasa agar memiliki kontribusi positif untuk kehidupan di masyarakat. Melalui ruang lingkup sekolah akan memberikan pengalaman belajar yang tidak diperolehnya dirumah. Sebagaimana yang diutarakan Sagala (2013: 42) bahwa pendidikan merupakan proses melatih peserta didik yang dirancang dalam bentuk pengalaman belajar untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang dapat dijadikan sebagai modal untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan keluarganya. Salah satu bagian dari proses pendidikan secara umum adalah pendidikan jasmani, sehingga pendidikan jasmani tidak boleh diabaikan dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tidak berkemungkinan bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang disukai anak-anak karena anak dapat mengeksplorasikan apa yang ingin dilakukan.

Masa anak-anak merupakan kesempatan yang sangat baik untuk belajar, yaitu pengoptimalan perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Di masa anak-anak inilah anak lebih banyak mendapatkan pengalaman gerak dengan

bermain baik secara individu maupun secara kelompok sesuai dengan karakteristik usianya.

Seperti yang kemukakan Burhein (2017: 57) bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar senang bermain, bergerak, mengelompok, dan praktik langsung. Oleh karena itu, berkaitan dengan aktifitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosional anak. Sehingga, melalui aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal. Pengalaman gerak yang diperoleh dalam aktifitas fisiknya diwadahkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Suherman (2004: 23) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mengembangkan pengetahuan dan perilaku hidup yang sehat dan aktif, mengembangkan sikap sportif, serta kecerdasan emosi peserta didik.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang tidak terlepas dari tujuan pendidikan secara keseluruhan meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ahmad (2016: 2) mengatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani sebagai wadah siswa untuk mendapatkan pengalaman dan meningkatkan keterampilan geraknya termasuk juga guru pendidikan jasmani sekolah dasar.

Permainan merupakan aktivitas fisik yang memberikan kesenangan juga pembelajaran. Permainan yang dilakukan sebaiknya tidak monoton agar siswa tidak cepat merasa bosan. Dalam permainan siswa akan mendapatkan dan meningkatkan keterampilan kebugaran jasmaninya, permainan yang dilakukan juga berdasarkan kemampuan dan karakteristik siswa agar pencapaiannya sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan. Bentuk permainan yang dirancang mengacu pada kebugaran jasmani.

Jenis permainan yang dapat dilakukan oleh anak-anak sangat beragam, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat. Dalam perkembangan selanjutnya karena pelaku menggunakan aktivitas fisik pada saat bermain seperti jalan, lari, lompat, lempar dan sebagainya, yang secara tidak langsung dapat memberi pengaruh pada kesehatan badan, maka pada akhirnya dikenal dengan olahraga permainan (Tri Nurharsono dan Sri Haryono, 2006:1-2).

Jenis olahraga permainan dalam pendidikan jasmani di sekolah lebih diminati para siswa, demikian juga di masyarakat, banyak orang yang melakukan aktifitas olahraga yang sifatnya permainan. Faktor kesenangan dan kepuasan menjadi alasan mereka memilih olahraga permainan (Tri Nurharsono et al., 2006:iii).

Permainan sederhana yang memberikan kesempatan pada anak untuk bersosialisasi serta berkerja kelompok bersama temannya, dengan adanya sosialisasi antar anak akan menciptakan sebuah hubungan ataupun ikatan batin tentang kebersamaan toleransi saling menghargai dan banyak lagi nilai-nilai yang

baik yang akan tercipta dan tidak ketinggalan nilai kerjasama juga akan tercipta dengan baik. Bordova dan Leong (2003:215) mengatakan “*now a days young children spend less time playing with their peers and more and more time playing alone graduating from educational toys to video and computer game*” Arikunto (dalam Halim, 2014:1) mengungkapkan bahwa dalam permainan sederhana terkandung nilai nilai pendidikan yang tidak secara langsung terlihat nyata, tetapi terlindung dalam sebuah lambang dan nilai nilai tersebut berdimensi banyak antara lain rasa kebersamaan (kerjasama), kejujuran, kedisiplinan, sopan santun, gotong royong, dan aspek aspek kepribadian lainnya.

Berdasarkan kurikulum 2013 dalam kompetensi inti dan kompetensi dasar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk siswa Sekolah Dasar kelas 3 siswa dapat mencapai dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dalam berbagai bentuk permainan sederhana. Serta menerapkan nilai-nilai sportifitas, jujur, kerjasama, pantang menyerah, tanggung jawab, disiplin dan lain lain. Rosdiani (2012:22) menyatakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama dll) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam hal ini, permainan sederhana dapat dijadikan sebagai media dalam meningkatkan keterampilan multilateral siswa yang meliputi aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama.

Pentingnya mengembangkan bahan ajar dalam pendidikan jasmani maka peneliti ingin mencoba membuat suatu model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana untuk siswa Sekolah Dasar kelas

bawah. Penelitian dilakukan pada siswa Sekolah Dasar kelas bawah khususnya siswa kelas 3. Dalam pengembangan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana tetap memadukan ranah pendidikan yang meliputi aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Dengan adanya model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana ini diharapkan dapat menambah pengetahuan guru dalam menerapkan variasi baru untuk pembelajaran yang tidak monoton dan membantu siswa terlibat secara aktif dengan rasa senang, percaya diri, serta dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Berdasarkan wawancara dan observasi terstruktur yang dilaksanakan pada bulan November 2020 di Sekolah Dasar yakni SD Negeri 100303 Pargarutan yang berjumlah 20 siswa dengan guru Penjasorkes Rahmad Hidayat Harahap, S.Pd , dan SD Negeri 100316 Pargarutan yang berjumlah 25 siswa dan guru Penjasorkes Raja Imamuda, S.Pd bahwa guru pendidikan jasmani sudah menjadikan kebugaran jasmani sebagai mata pelajaran yang utama untuk diajarkan terhadap siswa sekolah dasar kelas bawah. Dari hasil wawancara dan observasi dapat beberapa gambaran umum, yaitu belum optimalnya pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama, dikarenakan beberapa masalah yang peneliti temukan. Siswa terlibat aktif ketika menit-menit awal, selebihnya siswa tidak terkondisikan dan bercanda dengan teman-teman sebayanya. Selain itu siswa tidak konsentrasi dalam belajar, mengeluh kecapekan, dan lain-lain, sehingga tujuan dari pembelajaran tidak tercapai secara maksimal.

(Alli Gipit et al, 2017) berpendapat bahwa seiring bertambahnya usia anak, kinerja motorik berkembang. Kemampuan kinerja motorik memungkinkan anak-anak memproses informasi dalam menangani tugas tertentu secara efisien. Meskipun anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dalam berbagai kegiatan fisik, namun, hal itu dapat dengan mudah dicapai ketika anak-anak melakukan kegiatan tersebut dengan sukarela sesuai dengan kemauan (antusias) mereka. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru di SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu, diperoleh kesimpulan bahwa saat ini kebanyakan siswa malas kurangnya bahan ajar pendukung terutama pada materi kebugaran jasmani dan kerjasama siswa sehingga sulit untuk mengikuti pembelajaran dengan antusias, menjadi monoton yang mengakibatkan murid menjadi bosan, minimnya alat sarana/prasarana, waktu pembelajaran kurang efektif untuk mencapai hasil yang maksimal, siswa sulit untuk terkoordinir, siswa terbawa teman untuk bergurau.

*The low stimulation of motor development has been causing developmental delays, and those delays may bring consequences to other areas of behavior. Studies have pointed to the relationship between learning disability and motor development (Libertus & Violi, 2016). Menurut Libertus dan Violi, rendahnya stimulasi perkembangan motorik telah menyebabkan keterlambatan perkembangan, dan keterlambatan tersebut dapat berpengaruh pada perilaku lainnya. Penelitian telah menunjukkan hubungan antara ketidakefektifan belajar terhadap pengembangan motorik. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, adalah karakter yang ditunjukkan dalam perilaku sosial siswa masih kurang seperti*

perilaku kerjasama, beberapa siswa yang diamati ketika proses pembelajaran kebugaran jasmani perilakunya masih individu atau egois padahal tujuan dari materi kebugaran jasmani pada saat observasi tersebut lebih menekankan nilai kerjasama. Kurang terbentuk sikap sportif, bermalas-malasan mengikuti proses pembelajaran karena bergurau dengan teman sehingga nilai- nilai karakter yang harus dimiliki peserta didik salah satunya kerjasama tidak tercapai dan seharusnya siswa harus bekerjasama dalam hal positif untuk mencapai materi bukan bekerjasama dalam hal bergurau saat pembelajaran berlangsung.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sudah seharusnya lebih mengorientasikan melaksanakan kurikulum yang menanamkan dan mengembangkan keterampilan motorik, sikap, dan kognitif siswa. Salah satu solusinya dari fenomena kurang efektifnya belajar pada siswa adalah melalui penggunaan permainan sederhana yang dapat menstimulasi siswa supaya aktif sehingga sasaran materi aktivitas kebugaran dan kerjasama tercapai secara maksimal yang dapat menstimulasi siswa supaya aktif melakukan gerak secara maksimal, semangat dan tertarik dalam proses pembelajaran. Namun berdasarkan observasi dilapangan, model pembelajaran permainan sederhana masih jarang dilakukan terutama pada materi kebugaran jasmani. Guru cenderung melakukan pembelajaran konvensional sehingga sasaran materi aktivitas kebugaran dan kerjasama belum tercapai secara maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara, guru juga kurang berpengalaman untuk menyusun model pembelajaran yang variatif, minimnya kreativitas guru dalam memodifikasi alat olahraga dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan

kerjasama, serta kurangnya kemampuan guru penjas dalam mengelola kelas pada aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama yang mengakibatkan siswa cenderung menjadi cepat jemu dalam proses pembelajaran. Sehingga dibutuhkan suatu model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama yang efektif dan efisien, serta sesuai dengan karakteristik siswa, agar proses pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar mencapai standar kompetensi yang ingin dicapai.

Maka dari itu, peneliti ingin membuat sebuah model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana untuk siswa sekolah dasar kelas bawah dengan tujuan siswa dapat meningkatkan keterampilan multilateral dan menguasai keterampilan dasar kebugaran jasmani terlebih dahulu agar dapat dijadikan bekal untuk siswa dalam mengenal dan memahami kebugaran jasmani ke jenjang pendidikan selanjutnya dan nantinya juga akan mampu melakukan aktifitas kebugaran jasmani secara keseluruhan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa menjadi malas dan bosan karena terbatasnya bahan ajar yang digunakan guru untuk memodifikasi materi kebugaran jasmani dengan pembelajaran bervariasi
2. Nilai-nilai karakter terutama nilai kerjasama tidak tercapai sehingga proses pembelajaran yang kurang efektif.
3. Model pembelajaran berbasis permainan sederhana masih jarang dilakukan

4. Kurangnya kemampuan guru penjas dalam mengelola kelas pada aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama yang mengakibatkan siswa cenderung menjadi cepat jemu dalam proses pembelajaran.
5. Guru dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani kurang menarik dan menyenangkan.

### **C. Batasan Masalah**

Ditinjau dari beberapa pembelajaran yang harus dikuasai untuk melakukan kebugaran jasmani dan kerjasama. Permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada pentingnya model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana untuk siswa sekolah dasar kelas bawah.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian yang akan dilakukan ialah

1. Apakah bentuk model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah?
3. Bagaimana keefektifan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan dalam peningkatan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah?

## **E. Tujuan Pengembangan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka didapat tujuan pengembangan dalam penelitian ini ialah :

1. Untuk mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.
2. Untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.
3. Untuk mengetahui kefektifan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan dalam peningkatan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.

## **F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan kerjasama siswa Sekolah Dasar kelas bawah. Model pembelajaran memiliki elemen (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks/tahapan kegiatan, (3) sistem social, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, dan (6) dampak model. Model pembelajaran dilengkapi dengan buku Panduan Penggunaan Model Pembelajaran yang berisi tentang model pembelajaran dan langkah-langkah penggunaan model pembelajaran.

## **G. Manfaat Pengembangan**

Adapun beberapa manfaat pengembangan yang diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam proses pembelajaran yang bervariasi guna meningkatkan keterampilan materi kebugaran jasmani dan kerjasama.

2. Secara praktis

a. Bagi guru

Diharapkan dapat membantu dalam keterbatasan memberikan dan menyampaikan materi pembelajaran kebugaran jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani yang harus dipahami dan dikuasai oleh siswa sehingga tercapainya suasana belajar mengajar seperti yang diinginkan.

b. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat memahami dan menerima materi pembelajaran dengan mudah, sehingga dalam proses pembelajaran siswa lebih berani dan termotivasi untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang mereka miliki.

## **H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

### 1. Asumsi

Pengembangan ini dilakukan pada pembelajaran aktifitas kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana yang bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk siswa khususnya dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama dengan beberapa varian permainan. Dengan asumsi pembelajaran yang akan dikembangkan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang menarik untuk dilakukan oleh siswa sekolah dasar kelas bawah. Keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama yang dilakukan menggunakan beberapa permainan sederhana akan dirancang dan dijadikan sebagai model pembelajaran dalam penelitian ini. Bentuk varian permainan dalam konteks pengembangan ini disesuaikan dengan materi kebugaran jasmani dan kerjasama dengan harapan siswa dapat mencapai pembelajaran. Konsep bentuk varian permainan dalam konteks pengembangan dibuat dengan berbagai aturan sederhana dan cara melakukannya berbeda dari setiap permainan berdasarkan aturan yang ditetapkan. Adanya model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan sederhana untuk siswa Sekolah Dasar kelas bawah diharapkan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang tidak monoton agar siswa lebih aktif dan senang selama mengikuti proses pembelajaran.

Model pembelajaran ini dapat digunakan sebagai sumber belajar, sehingga lebih memudahkan guru untuk menyampaikan materi, supaya siswa dalam belajar dengan benar tanpa kecenderungan merasa bosan dan tujuan meningkatkan

karakter siswa akan tercapai. Hasil dari pengembangan model pembelajaran ini akan dituangkan kedalam buku panduan yang berisi tentang materi kebugaran jasmani dengan aktivitas permainan sederhana yang bervariasi.

## 2. Keterbatasan pengembangan

Model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan sederhana untuk siswa sekolah dasar kelas bawah memiliki keterbatasan pengembangan dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Bentuk permainan sederhana yang dirancang hanya untuk pembelajaran pada siswa sekolah dasar kelas bawah, dikarenakan sesuai dengan karakteristik anak tersebut, yakni masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan gerak motorik. Jika diterapkan pada pembelajaran siswa sekolah dasar kelas atas pencapaian pembelajaran yang ditargetkan melebihi target maksimal yang seharusnya diperuntukkan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah, karena siswa sekolah dasar kelas atas sudah seharusnya mampu melakukan teknik-teknik yang terdapat dalam kebugaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Model Pembelajaran**

Suatu cara dalam mengubah sikap dan pikiran yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, yang sebelumnya belum bisa menjadi bisa dapat dituangkan ke dalam bentuk pembelajaran. Pembelajaran sebagai proses pengubahan tingkah laku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar (Nurdyansyah dan Eni Fariyatul Fahyuni, 2016: 1). Selanjutnya Rahyubi (2014: 6) menjelaskan pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran berlangsung ketika guru memberikan bantuan kepada siswa agar siswa dapat menerima, mengalami dan melakukan apa yang diberikan guru, sehingga dari proses timbal balik tersebut siswa memperoleh pemahaman, pengetahuan, pengubahan sikap dan keterampilan. Untuk dapat mempermudah proses pembelajaran perlunya suatu model sebagai siasat dalam pembelajaran agar hasilnya tercapai secara maksimal.

Menurut Muhammad Afandi, dkk. (2013: 16) Model pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran. Aunurrahman (2016: 141) menjelaskan model pembelajaran adalah cara yang efektif seorang guru memiliki konsep, pengetahuan dan pemahaman terhadap lingkungan belajar sehingga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan pada akhirnya

pencapaian hasil belajar siswa dapat dioptimalkan. Selanjutnya Helmianti (2016: 19) mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan teknik pembelajaran.

Ada 5 unsur dasar yang seharusnya dimiliki dalam mencapai tujuan dan hasil yang ingin dicapai pada model pembelajaran selain dari hal rasional dan teoritik. 5 unsur dasar tersebut menurut Joyce & Weil (2003: 84) yaitu: (1) *syntax*, adalah langkah-langkah operasional pembelajaran, (2) *social system*, adalah suasana dan norma yang berlaku dalam pembelajaran, (3) *principles of reaction*, menggambarkan bagaimana seharusnya guru memandang, memperlakukan, dan merespon siswa, (4) *support system*, yaitu segala sarana, bahan alat atau lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran, dan (5) *instructional* dan *nurturant effects*, adalah hasil belajar yang diperoleh langsung didasarkan tujuan yang disasar (*instructional effect*) dan hasil belajar di luar yang disasar (*nurturant effects*).

### **a. Konsep**

Model pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Dapat juga diartikan suatu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Jadi, sebenarnya model pembelajaran memiliki arti yang sama dengan pendekatan, strategi atau metode pembelajaran. Saat ini telah banyak dikembangkan berbagai

macam model pembelajaran, dari yang sederhana sampai model yang agak kompleks dan rumit karena memerlukan banyak alat bantu dalam penerapannya.

Model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk mengembangkan karakter kerjasama menjadikan permainan sederhana sebagai wahana dalam setiap proses kegiatan pembelajaran, dalam model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini tidak semua kompetensi dasar dimasukkan, model ini mengambil sebagian dari kompetensi dasar yang berkaitan dengan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani disekolah bertujuan untuk mendidik anak melalui aktivitas jasmani diharapkan perkembangan dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor bisa berkebang dengan baik. Dengan adanya aktivitas jasmani anak akan terdidik secara jasmani, selain terdidik secara jasmani ada nilai nilai yang diharapkan bisa tumbuh dalam proses pendidikan tersebut, nilai nilai tersebut tidak akan cukup tumbuh apabila tidak ada faktor kesengajaan untuk diciptakan, dan faktor kesengajaan itu diciptakan dengan sebuah model. Model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini sasarannya adalah untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, serta diharapkan munculnya nilai karakter khususnya kerjasama. Jadi Pendidikan karakter khususnya kerjasama akan diintegrasikan dengan pengetahuan dan keterampilan melalui permainan sederhana.

### **b. Sintak/Tahapan Kegiatan**

Sintak (*syntax*) yang merupakan fase-fase (*phasing*) dari model yang menjelaskan model tersebut dalam pelaksanaannya secara nyata (Joyce dan Weil, 2011).

Pengembangan model permainan sederhana ini disampaikan sebagai materi inti pembelajaran. Sedangkan urutan penyajian materi dalam pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut; (1) pendahuluan yang meliputi membariskan siswa, menghitung siswa, menyampaikan apersepsi serta pemanasan dalam bentuk statis dan dinamis, (2) materi inti yang meliputi permainan sederhana yang disesuaikan berdasarkan tingkatan siswa, (3) penutup yang meliputi evaluasi proses pembelajaran, pendinginan, membariskan, menghitung serta menutup pelajaran. Tingkat keberhasilan materi permainan sederhana diukur dari seberapa banyak siswa yang merasa senang, gembira, bergerak aktif dan tidak takut untuk melakukan materi akrifitas kebugaran jasmani. Hal ini menunjang kelancaran siswa untuk menempuh materi selanjutnya yang dengan tingkatan yang lebih komplek.

### **c. Sistem Sosial**

Sistem sosial (*the social system*) yang menunjukkan peran dan hubungan guru dan siswa selama proses pembelajaran. Kepemimpinan guru sangatlah bervariasi pada satu model dengan model lainnya. Pada satu model, guru berperan sebagai fasilitator namun pada model yang lain guru berperan sebagai sumber ilmu pengetahuan.

Permainan sederhana yang digunakan akan disesuaikan dengan kompetensi mata pelajaran PJOK kelas bawah, karakteristik permainan sederhana yang digunakan harus bisa menjadi sarana untuk mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor, untuk mencapai kompetensi dari mata pelajaran PJOK. Jadi permainan sederhana dijadikan sebagai wahana materi pembelajaran yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah bentuk model pembelajaran.

Dalam permainan sederhana terdapat nilai nilai karakter khususnya kerjasama serta pemahaman dalam permainan seperti peraturan, strategi serta pengetahuan tentang aktivitas jasmani. Jadi perkembangan karakter kerjasama adalah efek dari berkembangannya motorik dan kognitif siswa tersebut, oleh sebab itu pemilihan permainan sederhana serta penyusunan model harus sesuai dengan kompetensi kelas bawah agar tujuan dari pembelajaran PJOK kelas bawah bisa tercapai.

#### **d. Prinsip Reaksi**

Prinsip reaksi (*principles of reaction*) yang menunjukkan bagaimana guru memperlakukan siswa dan bagaimana pula ia merespon terhadap apa yang dilakukan siswanya. Pada satu model, guru memberi ganjaran atas sesuatu yang sudah dilakukan siswa dengan baik, namun pada model yang lain guru bersikap tidak memberikan penilaian terhadap siswanya, terutama untuk halhal yang berkait dengan kreativitas.

Dengan adanya model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini diharapkan guru memberikan feedback positif terhadap apa yang dilakukan siswa. Tingkat keberhasilan materi permainan sederhana diukur dari seberapa

banyak siswa yang merasa senang, gembira, bergerak aktif dan tidak takut untuk melakukan materi akrifitas kebugaran jasmani. Hal ini menunjang kelancaran siswa untuk menempuh materi selanjutnya yang dengan tingkatan yang lebih komplek.

#### **e. Sistem Pendukung**

Sistem pendukung (*support system*) yang menunjukkan segala sarana, bahan, dan alat yang dapat digunakan untuk mendukung model tersebut. Model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini sarana, bahan dan alat yang digunakan untuk mendukung model tersebut yaitu Lakban, Peluit, Plester, Kun, Botol minuman bekas. Beberapa item diatas yang akan dibutuhkan untuk melaksanakan permainan sederhana yang penulis teliti, sehingga model pembelajaran permainan sederhana dapat tercapai.

#### **f. Dampak Model**

Dengan adanya model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi guru dalam pemilihan model pembelajaran yang bisa mengintegrasikan Pendidikan karakter dengan keterampilan psikomotor dan kognitif. Sedangkan untuk siswa diharapkan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor bisa berkembang dengan baik, terkhusus brefek pada pengembangan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab

Dari beberapa teori yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu konsep yang digunakan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut.

## 2. Hakikat Permainan Sederhana

### A. Konsep Permainan

Permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu konteks diantara para pemain agar supaya menghasilkan hasil yang dapat diprediksi. Andarini (2010: 1) mengatakan bahwa permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Selanjutnya Erica Danniels dan Angela Pyle (2018: 3) mengatakan bahwa: *“By providing a range of play types in the classroom where educators take on a variety of roles, the learning of both developmental and academic skills can be addressed in a child-centred, engaging, and developmentally appropriate manner.”* Anak dapat aktif mengikuti proses pembelajaran dapat dilakukan dengan menyediakan berbagai jenis permainan di kelas dimana pendidik mengambil berbagai peran, pembelajaran keterampilan perkembangan dan akademik dapat diatasi dengan cara yang berpusat pada anak, menarik, dan berkembang.

## **B. Manfaat permainan**

Banyak manfaat dari permainan, seperti yang dikemukakan Soetoto (2002: 8-11) antara lain :

- 2) Kesehatan, Permainan mempunyai pengaruh baik terhadap peredaran darah dan pernafasan. Luas pernafasan diperbesar, ruang dada diperbesar keseluruh jurusan, dan paru-paru berfungsi lebih baik. Semua alat-alat pernafasan menjadi terlatih. Jantungpun menjadi lebih kuat memompa darah yang diperlukan seluruh tubuh, karena latihan-latihan tersebut, maka organ-organ tubuh berfungsi lebih baik dan akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.
- 3) Pendidikan, ahli-ahli pendidikan seperti Gustmuths, Montessori dan Frobel menganjurkan, agar permainan menjadi alat pendidikan yang utama untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Umumnya anak-anak bermain dalam suasana jiwa bebas, lepas dari segala rintangan dan tekanan. Seakan-akan mencerminkan jiwa hingga mudah mengetahui tabiat setiap anak. Maka tepat sekali jika, para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak yang sedang bermain adalah sebagai buku terbuka, yang mudah terbaca.
- 4) Perkembangan pribadi, Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari anak-anak maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dikembangkan, misalnya keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, dan pendekatan sosial. Maka dalam kegiatan bermain setiap pelakunya dituntut

untuk memiliki kejujuran, kerjasama yang baik, sportif, tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang telah digariskan. Berdasarkan pada kenyataan tersebut tidak berlebihan kalau fungsi kejiwaan dan kepribadian dapat ditanamkan dan dikembangkan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Dengan singkat dapat disimpulkan bahwa dengan permainan anak akan mencapai kemajuan-kemajuan seperti: jasmani, sosial, intelek, rasa keindahan, dan lain-lainnya.

### **3. Hakikat Kebugaran Jasmani**

#### **A. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Sukadiyanto (2005: 61) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama dan sesudah kerja. Nurharsono (2006: 52) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Sedangkan Muhamajir (2007: 57) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan keadaan dimana seseorang masih mampu untuk melaksanakan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya.

Kebugaran jasmani yang baik menyebabkan tubuh mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat cepat. Lutan (2002: 10), menyebutkan kebugaran jasmani mendatangkan manfaat di antaranya:

- a. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas.
- d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
- e. Mengurangi stres.
- f. Meningkatkan gairah hidup.

Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: (a) Hidup lebih sehat dan segar, (b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik, (c) Menurunkan bahaya penyakit jantung, (d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi, (e) Mengurangi stress, (f) Otot lebih sehat dan kuat. Depdiknas (2010: 23), menyatakan bahwa dengan latihan fisik maka mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut: (1) memperpanjang usia, (2) awet muda, (3) ceria, (4) tidak mudah terkena penyakit, (5) menghindari stress, (6) menambah percaya diri. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan

fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Oleh karena itu penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal, tanpa terkecuali bagi penyandang tuna daksa khususnya bagian bawah.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi peserta didik sekolah dasar,5 peserta didik dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai (Alaswati, Rahayu, & Rustiana, 2016).

## **B. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.**

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaanya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh (Suharjana, 2013: 7-8), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*). Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

1. Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat.

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama (Suharjana, 2013: 7). menyatakan bahwa daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan organ-organ tubuh dalam jangka waktu yang lama. Organ-organ tubuh yang dimaksud salah

satunya seperti paru-paru dan jantung. Selanjutnya, Djoko Pekik (2002: 72) menerangkan kembali daya tahan paru jantung merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh memerlukan oksigen dalam pembentukan energi. Klasifikasi daya tahan:

- 1) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- 2) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai

secara tuntas dan keluar menjadi carbon diokside melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses peleburan asam laktat ini<sup>25</sup> diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

## 2. Kekuatan (*strength*).

Kekuatan (*Strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Sukadiyanto (2011: 91) menyebutkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, dan secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Klasifikasi *strength* adalah:

1) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (1 *repetition maximum*).

Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)

2) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*)

3) Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

### 3. Daya Tahan Otot (Muscle strength)

Daya tahan dalam olahraga di kenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan yang melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Daya tahan otot penting bagi seseorang untuk keberhasilan aktivitas dalam olahraga. Sukadiyanto (2011: 60) menyatakan daya tahan ditinjau kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu. Fox menjelaskan dalam Suharjana (2013: 77) daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan atau kapasitas dari sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang (yaitu isotonik, isometrik, eksentrik) terhadap beban pada jangka waktu periode tertentu.

### 4. Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

Suharjana (2013:126) menyatakan bahwa komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh atau dapat

dikatakan sebagai perbandingan bebas lemak (otot, tulang, dan organ lain yang bukan) dengan lemak tubuh yang dinyatakan sebagai presentase lemak tubuh.

#### 5. Kelentukan (*flexibility*).

Muhajir (2007: 62) menjelaskan kelentukan diartikan sama dengan keluasan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelentukan terdiri dari kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

#### 6. Kecepatan (*speed*).

Menurut Damayanti et al., (2019) kecepatan gerak dipengaruhi empat faktor, yaitu: (1) frekuensi langkah, (2) panjang langkah, (3) kebugaran fisik, dan (4) panjang tungkai kaki. Menurut Nurhasan (2008) faktor yang dapat memengaruhi kelincahan ada beberapa faktor, yaitu: (1) tipe tubuh, (2) usia kelincahan pada seseorang, (3) jenis kelamin, (4) status gizi, dan (5) kelelahan.

Muhajir (2007: 60) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan;

- 1) Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu

dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda

2) Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbedabeda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

3) Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

#### 7. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

#### 8. Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Suharjana (2013: 152-153) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak.

Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

9. Koordinasi (*coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Gallahue dalam Suharjana (2013:147) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak kedalam satu gerak keterampilan gerak yang efisien. Kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan stimultan, sehingga gerak yang dilakukan tampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 148).

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 berisi tentang Pembelajaran dilaksanakan berbasis aktivitas dengan karakteristik :

- a) Interaktif dan inspiratif
- b) menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif;
- c) Kontekstual dan kolaboratif;
- d) Memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian peserta didik; dan
- e) Sesuai dengan bakat, minat, kemampuan, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 37 Tahun 2018 berisi tentang Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 berisi tentang rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

#### **4. Hakikat Kerjasama**

##### **A. Kerjasama**

Sebagai makhluk sosial manusia tidak dapat dipisahkan dari komunitasnya dan setiap orang di dunia ini tidak ada yang dapat berdiri sendiri melakukan segala aktivitas untuk memenuhi kebutuhannya, tanpa bantuan orang lain. Begitupun Anak, dalam aktivitas usahanya setiap anak selalu membutuhkan

kehadiran dan peran orang lain. Salah satu ciri khas keterampilan sosial yang berkembang adalah kerjasama, belajar kerjasama yang mengembangkan kognitif maupun sosial.

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak, pada saat bermain anak bebas mengespresikan perasaanya seperti rasa gembira dan marah. Bermain merupakan cara yang paling tepat untuk meningkatkan kerja sama anak melalui permainan sederhana. Pentingnya kerja sama pada anak merupakan dasar dalam bersosialisasi antara seseorang dengan orang lain, manusia tidak dapat hidup sendiri melainkan saling membutuhkan satu sama lain.

Permainan sederhana dapat mestiimulasi anak dalam mengembangkan kerjasama, membantu anak menyesuaikan diri, saling berinteraksi secara positif, dapat mengkondisikan anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sikap empati terhadap teman, menaati aturan, serta menghargai orang lain.

Kerjasama merupakan suatu aktivitas dalam kelompok kecil dimana terdapat kegiatan saling berbagi dan bekerja secara kolaboratif untuk menyelesaikan sesuatu (Asma, 2006:11). Melihat pengertian di atas maka dapat dipersepsikan bahwa aktivitas kerjasama akan terjadi apabila ada dua orang atau lebih dalam suatu aktivitas dan melakukan kegiatan secara bersama-sama untuk menyelesaikan sesuatu. Aktivitas tersebut apabila dilakukan hanya oleh satu orang maka tidak dapat dikatakan kerjasama, begitu pula sebaliknya. Adanya satu tujuan di dalamnya juga menentukan layak tidaknya aktivitas tersebut dikatakan kerjasama.

## **B. Manfaat Kerjasama**

Makna kerjasama merupakan sifat ketergantungan manusia memungkinkan dan mengharuskan setiap insan atau kelompok sosial untuk selalu berinteraksi dengan orang lain atau kelompok lain. Hubungan dengan pihak lain yang dilaksanakan dalam suatu hubungan yang bermakna adalah hubungan kerjasama. Hubungan kerjasama bermakna bagi diri atau kelompok sosial sendiri, maupun bagi orang atau kelompok yang diajak kerjasama.

Menurut Asma (2006:26), bagi anak usia dini kemampuan kerjasama ini dapat:

1. Menumbuhkan rasa kebersamaan, melatih anak untuk terbiasa berkomunikasi di dalam kelompok.
2. Menumbuhkan keaktifan anak, memunculkan semangat dalam diri anak.
3. Memacu anak untuk lebih berani mengungkapkan pendapatnya.

Berikut penjelasan masing-masing poin dari manfaat kerjasama bagi anak usia dini tersebut :

- a. Menumbuhkan rasa kebersamaan anak akan terlibat dalam kegiatan atau aktivitas berkelompok sehingga secara otomatis anak akan berinteraksi dengan temannya pada saat ada dalam aktivitas kerjasama. Hal tersebut apabila dilaksanakan secara kontinyu maka bukan tidak mungkin rasa kebersamaan anak akan semakin kuat.
- b. Melatih anak untuk terbiasa berkomunikasi Anak yang berada pada situasi bekerjasama dalam kelompok mau tidak mau anak akan dipaksa untuk memunculkan berbagai interaksi sosial. Interaksi tersebut dapat terwujud secara verbal maupun non verbal. Secara non verbal anak berinteraksi melalui aktivitas

fisik atau bahasa tubuh sedangkan interaksi verbal berupa saling berdialog atau bercakap-cakap. Kegiatan berdialog tersebut akan membuat anak terbiasa berkomunikasi dengan orang lain.

c. Menumbuhkan keaktifan anak Aktivitas-aktivitas anak dalam kelompok dilakukan dengan teman sebayanya. Hal tersebut memungkinkan anak untuk lebih leluasa beraktivitas serta mengungkapkan ide dan pendapat. Keleluasaan tersebut secara otomatis akan memunculkan kenyamanan dalam diri anak sehingga saat anak merasa nyaman dalam lingkungan kelompok tersebut, keaktifan anak juga tumbuh semakin besar.

d. Memunculkan semangat dalam diri anak Saat anak bekerjasama dalam kelompok dan dia merasa dirinya diterima dalam kelompoknya tersebut maka semangat dalam diri anak juga akan semakin meningkat. Anak menjadi semakin termotivasi untuk melakukan berbagai hal yang dapat membuat kelompoknya menjadi semakin baik dan dirinya semakin diterima dalam kelompok tersebut.

e. Memacu anak untuk berani mengungkapkan pendapatnya poin sebelumnya menyatakan bahwa perasaan anak akan menjadi nyaman dan leluasa saat dirinya berada dalam kelompok sebaya sehingga semakin anak merasa nyaman maka anak semakin berani dalam berpendapat dan menggali idenya.

### **C. Indikator Kerjasama**

Ada beberapa indikator-indikator kerjasama. Berdasarkan pengertian kerjasama yang dinyatakan Davis (2006:1) sebagai berikut :

- 1) Tanggung jawab. Secara bersama-sama menyelesaikan pekerjaan, yaitu

dengan pemberian tanggung jawab dapat tercipta kerja sama yang baik.

- 2) Saling berkontribusi. Yaitu dengan saling berkontribusi baik tenaga maupun pikiran akan terciptanya kerja sama.
- 3) Penggerahan kemampuan secara maksimal, yaitu dengan mengerahkan kemampuan atau kekompakan masing-masing anggota tim secara maksimal. (Dewi, <http://indikator.kerjasama.com>)

Menurut Standar Kompetensi Pendidikan Anak Usia Dini (2003: 28) indikator kerjasama adalah:

- 1) Senang bermain dengan teman (tidak bermain sendiri).
- 2) Dapat melaksanakan tugas kelompok.
- 3) Dapat memuji teman atau orang lain.

Menurut Pusat Studi Pendidikan Anak Usia Dini Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta 2009: 35) indikator kerjasama adalah:

- 1) Anak dapat bergabung dalam permainan kelompok
- 2) Anak dapat terlibat aktif dalam permainan kelompok
- 3) Anak bersedia berbagi dengan teman-temannya
- 4) Anak dapat mendorong anak lain untuk membantu orang lain.
- 5) Anak merespon dengan baik bila ada yang menawarkan bantuan.
- 6) Anak bergabung bermain dengan teman saat istirahat.
- 7) Anak mengucapkan terima kasih apabila dibantu teman.

Menurut Tedjasaputra, (2001: 88) indikator dalam kemampuan kerjasama

adalah

- 1) Anak dapat membina dan mempertahankan hubungan dengan teman.
- 2) Anak mau berbagi dengan teman yang lain.
- 3) Anak mau menghadapi masalah bersama-sama
- 4) Mau menunggu giliran.
- 5) Belajar mengendalikan diri.
- 6) Mau berbagi.

Berdasarkan pengertian dan pendapat tentang indikator kerjasama yang dinyatakan Para ahli, diambil indikator-indikator kerjasama dari Davis yaitu tanggung jawab, saling kontribusi, pengerahan kemampuan (kekompakan tim).

### **C. Tujuan Kerjasama**

Tujuan kerjasama adalah untuk mendapatkan hasil yang diharapkan dan menguntungkan. Begitu juga dengan anak, bahwa kerjasama yang diharapkan dengan teman sebaya dalam satu kelompok akan menghasilkan sesuatu. Hafsa (2000:1) mengatakan bahwa pada dasarnya, maksud dan tujuan dari sebuah kerjasama adalah bahwa dalam kerjasama harus menimbulkan kesadaran dan saling menguntungkan kedua pihak. Tentu saja, saling menguntungkan bukan berarti bahwa kedua pihak yang bekerja sama tersebut harus memiliki kekuatan dan kemampuan yang sama serta memperoleh keuntungan yang sama besar, akan tetapi, kedua pihak memberi kontribusi atau peran yang sesuai dengan kekuatan dan potensi masing-masing pihak, sehingga keuntungan atau kerugian yang dicapai atau diderita kedua pihak bersifat proporsional, artinya sesuai

dengan peran dan kekuatan masingmasing. Begitu juga dengan anak, jika kedua anak saling bekerjasama untuk menghasilkan atau menyelesaikan sesuatu, maka kedua anak harus memiliki peran dan menggunakan kekuatan dan pemikiran masing-masing untuk bekerjasama atau saling berhubungan.

## **5. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana**

Model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk mengembangkan nilai-nilai karakter yang difokuskan pada kerjasama menjadikan beberapa varian permainan sederhana sebagai wahana dalam setiap proses kegiatan pembelajaran, dalam model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini tidak semua kompetensi dasar dimasukkan, model ini mengambil sebagian dari kompetensi dasar yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani disekolah bertujuan untuk mendidik anak melalui aktivitas jasmani diharapkan perkembangan dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor bisa berkembang dengan baik. Dengan adanya aktivitas jasmani anak akan terdidik secara jasmani, selain terdidik secara jasmani ada nilai nilai yang diharapkan bisa tumbuh dalam proses pendidikan tersebut, nilai nilai tersebut tidak akan cukup tumbuh apabila tidak ada faktor kesengajaan untuk diciptakan, dan faktor kesengajaan itu diciptakan dengan sebuah model.

Model pembelajaran berbasis permainan sederhana ini sasarannya adalah untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, serta diharapkan munculnya nilai nilai karakter yaitu kerjasama. Jadi Pendidikan karakter akan diintegrasikan dengan pengetahuan dan keterampilan melalui varian permainan sederhana. Permainan sederhana yang digunakan akan disesuaikan dengan

kompetensi mata pelajaran PJOK kelas bawah, karakteristik permainan sederhana yang digunakan harus bisa menjadi sarana untuk mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor, untuk mencapai kompetensi dari mata pelajaran PJOK. Jadi permainan sederhana dijadikan sebagai wahana materi pembelajaran yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah bentuk model pembelajaran.

Peran guru PJOK dalam sistem pembangunan dan pembinaan olahraga di Indonesia dapat berbentuk tenaga penggerak olahraga yang berfungsi sebagai motivator, organisator, dan sumber belajar sehingga memungkinkan segenap peserta didik dan lapisan warga masyarakat melakukan olahraga dan berbagai aktivitas jasmani (Komarudin, 2015: 44).

Juniarta & Siswantoyo (2014, p. 90) menyatakan model bermain merupakan upaya untuk memberikan variasi permainan yang dapat menarik minat anak.

Dengan adanya model pembelajaran bebasis permainan sederhana ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi guru dalam pemilihan model pembelajaran. Sedangkan untuk siswa diharapkan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor bisa berkembang dengan baik, terkhusus berefek pada pengembangan karakter kerja sama.

## **6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Siswa atau peserta didik merupakan sinonim dari peserta belajar dalam lembaga pendidikan yaitu sekolah. Dalam jenjang tingkat sekolah, Sekolah Dasar (SD) merupakan tingkat jenjang kedua setelah tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD). Jenjang tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu Sekolah Dasar kelas bawah dan Sekolah Dasar kelas atas.

Menurut (Setyawan, 2015) Model permainan aktivitas luar kelas efektif dalam mengembangkan empat kognitif, afektif dan psikomotorik bagi peserta didik.

Menurut Damayanti et al., (2019) kecepatan gerak dipengaruhi empat faktor, yaitu: (1) frekuensi langkah, (2) panjang langkah, (3) kebugaran fisik, dan (4) panjang tungkai kaki. Menurut Nurhasan (2008) faktor yang dapat memengaruhi kelincahan ada beberapa faktor, yaitu: (1) tipe tubuh, (2) usia kelincahan pada seseorang, (3) jenis kelamin, (4) status gizi, dan (5) kelelahan.

Siswa yang sedang mengenyang pendidikan ditingkat Sekolah Dasar masuk dalam kategori masa kanak-kanak. Sudirjo dan Alif (2018: 9) menjelaskan bahwa masa kanak-kanak terdiri dari masa kanak-kanak awal (*Early Childhood*) dan masa kanak-kanak akhir (*Later Childhood*). masa kanak-kanak awal (*Early Childhood*) berlangsung dari umur 2 sampai 6 tahun, yang mana pada masa ini anak-anak mempelajari dasar-dasar perilaku sosial sebagai persiapan bagi kehidupan social yang lebih tinggi untuk penyesuaian diri pada waktu masuk kelas 1 SD. Sedangkan, masa kanak-kanak awal (*Early Childhood*) berlangsung dari umur 6 sampai 12 tahun, yang mana pada masa ini siap dengan masa intelektual, anak-anak telah siap mendapatkan pendidikan disekolah dan perkembangannya berpusat pada aspek intelek. Berdasarkan data observasi yang didapat, untuk siswa sekolah dasar kelas bawah yang dijadikan sebagai subjek penelitian berkisar dengan umur 6 sampai 8 tahun.

Pada tahap umur 6 sampai 11 tahun ditandai dengan anak berpikir deduktif, belajar, dan bermain menurut peraturan yang ada (Hanggowiyono, 2015:

6). Subjek penelitian ini berkisar umur 7-9 tahun. Sesuai buku yang dikeluarkan oleh *Internasioanl Handball Federation* (IHF) yang berjudul “*Teaching Handball at school*” menyatakan “*students under the age of 10 learn the scope : Ball handling, Catching, throwing, dribbling, shooting, passing and feinting, Playing together, Making decisions 2 against 1, Smart positions tactical, Taking 1 against 1 situation, Defending the area, Working together in defense.*” Anak di bawah usia 10 tahun belajar bola tangan meliputi penanganan bola, penangkapan, melempar, dribbling, menembak, lewat dan tipuan, bermain bersama, membuat keputusan 2 melawan 1, posisi cerdas secara taktis, mengambil 1 melawan 1 situasi, membela area, bekerja sama dalam bertahan.

Pada usia 4 dan 5 tahun jika mengalami kebingungan dalam arah adalah hal yang normal, sehingga yang perlu diberikan perhatian adalah anak berusia 6 dan 7 tahun yang terus-menerus mengalami masalah kesadaran/kesadaran arah, karena usia ini adalah waktu ketika sebagian besar sekolah biasanya memulai pengajaran dalam membaca (Gallahue et al., 2012, p. 275).

Selanjutnya Ghervan dan Mare (2013: 612) menyatakan “*In the planning process, the effect of the transfer we must focus to the development of psycho-motor qualities and learning of motor skills to determine the possibility of their influence on other forms of activities.*” dalam proses perencanaan, efek pemindahan harus fokus pada pengembangan kualitas psiko-motorik dan belajar keterampilan motorik untuk menentukan kemungkinan pengaruhnya terhadap bentuk kegiatan lain. Hal tersebut mengartikan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar bola tangan akan menjadi pondasi awal untuk dapat memudahkan anak

dalam melakukan gerakan-gerakan baik dalam kesehariannya maupun dalam cabang olahraga lainnya.

Rendahnya stimulasi perkembangan motorik telah menyebabkan keterlambatan perkembangan, dan keterlambatan tersebut dapat berpengaruh pada perilaku lainnya (Libertus & Violi, 2016: 143-147).

Berdasarkan literatur tersebut peneliti ingin membuat model pembelajaran aktivitas jasmani dengan permainan sederhana yang menyesuaikan karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah.

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

1. Nurul Fajar Muslimah Ningrum (2017). Judul “*Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Perseptual Motorik dan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*”. Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R & D). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran yang disusun, menurut ahli pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan layak digunakan dalam proses pembelajaran. Ujicoba skala kecil dilakukan terhadap 27 siswa SD N Ambarukmo. Ujicoba skala besar dilakukan terhadap 32 siswa SD N Ngringin dan 34 siswa SD N Puren. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pedoman pengamatan (observasi), pedoman wawancara, catatan lapangan, skala nilai, lembar penilaian uji efektifitas dan penilaian hasil belajar. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis

deskriptif kualitatif. Hasil penelitian berupa model permainan, yang berisikan 6 model permainan, yaitu: (1) permainan karung berantai, (2) permainan egrang berantai, (3) permainan engklek berantai, (4) permainan balok berantai, (5) permainan kelereng berantai, (6) permainan ban berantai. Model permainan disusun dalam bentuk buku pedoman dan dituangkan dalam bentuk DVD. Berdasarkan hasil penilaian para ahli materi dan praktisi, dapat ditarik kesimpulan bahwa model permainan untuk meningkatkan perceptual motorik dan perilaku sosial siswa sekolah dasar kelas bawah yang didesain berkategori baik, sehingga model permainan telah sesuai, layak, dan efektif untuk digunakan.

2. Sri Wahyuni (2017). Judul “*Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo Berbasis Permainan Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar*”. Tesis, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Malang. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan (R & D). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak dasar lempar turbo berbasis permainan untuk siswa kelas V sekolah dasar layak dan bisa digunakan oleh siswa serta pendidik sekolah dasar. Dari hasil uji coba kelompok kecil didapatkan hasil 80,43% yang menyatakan bahwa produk mudah dipahami, dan produk sangat menarik dan hasil uji coba kelompok besar didapatkan hasil 93,85% menyatakan bahwa produk sangat jelas, mudah dipahami, sangat menarik, dan sangat bermanfaat. Hasil penelitian dan pengembangan ini, buku panduan guru

berupa model pembelajaran gerak dasar lempar turbo berbasis permainan yang dilengkapi dengan gambar dan petunjuk pelaksanaan permainan. Disarankan untuk dipergunakan sebagai acuan pendidik dalam pembelajaran materi lempar turbo dan untuk melatih keterampilan motorik siswa.

3. Abdurakhman Haryo Nugroho (2019). Judul “*Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Koordinasidan Ketepatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*”. Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R & D). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Koordinasi Dan Ketepatan Siswa Kelas Bawah valid. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada langkah-langkah penelitian Borg & Gall dengan melalui tahapan: pengumpulan hasil riset dan informasi, perencanaan, mengembangkan produk awal, uji coba awal, revisi penyusunan produk utama, uji coba produk lapangan utama, revisi penyusunan produk operasional, uji coba produk operasional, revisi produk final. Subjek uji coba skala kecil dilakukan terhadap 2 guru sekolah dasar, sedangkan subjek uji coba penelitian skala besar dilakukan terhadap 3 guru sekolah dasar, dan subjek uji efektifitas produk sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan koordinasi dan ketepatan. Penilaian para ahli dan instruktur menggunakan lembar kuisioner. Model permainan terdiri dari 7 jenis

permainan (1) Permainan seimbangkan bola, (2) permainan lembarung, (3) permainan bowling, (4) permainan kapal pecah, (5) permainan jalan laba-laba, (6) permainan bambu air, (7) permainan bola poin. Permainan sederhana dikonsep dengan menyenangkan sesuai karakter siswa yang senang menghabiskan waktu untuk bermain, hal ini dimaksudkan agar siswa senang dalam proses belajar, secara tidak langsung lebih mudah meningkatkan unsur gerak koordinasi, ketepatan dan antusias siswa dalam belajar. Hasil penelitian ini adalah pengembangan model permainan sederhana layak dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani koordinasi gerakan dan ketepatan.

4. Septian Fajri Masyhuri (2019). Judul "*Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Karakter Jujur Disiplin dan Tanggung Jawab Pada Siswa Sekolah Dasar*". Tesis, Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan yang mengikuti langkah langkah pengembangan menurut Borg and Gall (2007): (1)studi pendahuluan dan pengumpulan informasi dan analisis kebutuhan kajian literatur,pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian. (2)Perencanaan(perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran). (3) Mengembangkan produk awal (penyiapan materi pembelajaran, instrumen evaluasi) dan validasi (4) Revisi produk awal (5) Uji coba lapangan awal (Uji coba skala kecil). (6) Revisi produk (berdasarkan saran-saran pada uji coba).(7) Uji coba lapangan utama

(uji skala besar) (8) Revisi produk. (berdasarkan hasil-hasil uji skala besar).

(9) Uji efektivitas. (10) Produk Akhir. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini adalah sebuah model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab pada siswa sekolah dasar. Hasil uji coba model pembelajaran efektif untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab.

### **C. Kerangka Pikir**

Dalam kurikulum pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan untuk tingkat sekolah dasar kelas bawah pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kemampuan fisik, intelektual, sosial maupun emosional dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif siswa. Kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Sangat penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh peneliti berkaitan dengan pembelajaran kebugaran jasmani dapat dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani sudah menjadikan kebugaran sebagai mata pelajaran yang utama untuk diajarkan siswa sekolah dasar kelas bawah namun masih terlalu monoton karena terbatasnya

variasi dari guru dalam mengajar materi pembelajaran tersebut. Perlunya pengenalan dan pemahaman mengenai keterampilan dasar dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat dituangkan kedalam bentuk permainan yang bervariasi agar pembelajaran kebugaran jasmani lebih mudah dilakukan, menyenangkan, dan tercapainya sasaran materi yang diinginkan.

Seperti yang diketahui bahwa aktivitas jasmani memiliki komponen lengkap yang saling mendukung yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Maka dari itu, proses pembelajaran harus dirancang dengan tepat guna mencapai hasil belajar yang maksimal. Sebagai upaya untuk mengoptimalkan pembelajaran kebugaran jasmani, maka dibuat suatu model pembelajaran yang lebih efektif agar dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak yang dimiliki oleh setiap individu.

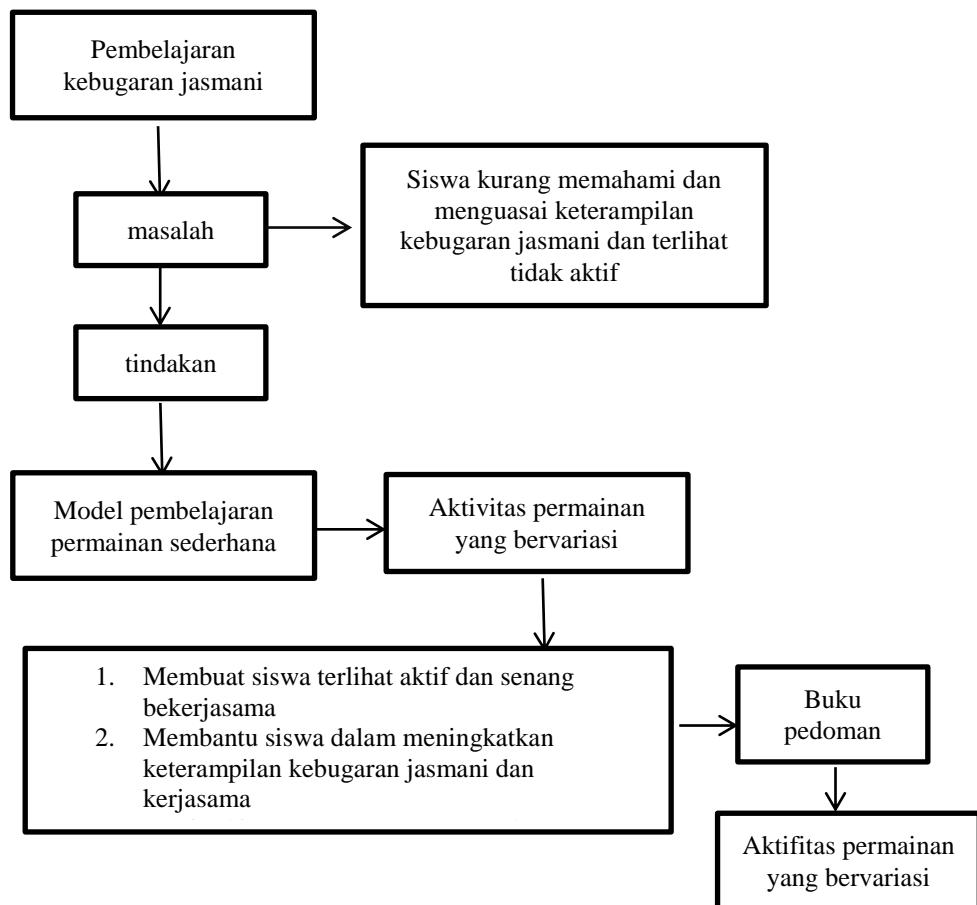
Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa gambaran umum, yaitu belum optimalnya pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama, dikarenakan beberapa masalah yang peneliti temukan. Siswa terlibat aktif ketika menit-menit awal, selebihnya siswa tidak terkondisikan dan bercanda dengan teman-teman sebayanya. Selain itu siswa tidak konsentrasi dalam belajar, mengeluh kecapekan, dan lain-lain, sehingga tujuan dari pembelajaran tidak tercapai secara maksimal. Saat ini kurangnya bahan ajar pendukung terutama pada materi kebugaran jasmani dan kerjasama sehingga siswa sulit untuk mengikuti pembelajaran dengan antusias, menjadi monoton yang mengakibatkan murid menjadi bosan, minimnya alat sarana/prasarana,

waktu pembelajaran kurang efektif untuk mencapai hasil yang maksimal, siswa sulit untuk terkoordinir.

Berdasarkan hasil wawancara, guru juga kurang berpengalaman untuk menyusun model pembelajaran yang variatif, minimnya kreativitas guru dalam memodifikasi alat olahraga dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama. Sehingga dibutuhkan suatu model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan kerjasama yang efektif dan efisien, serta sesuai dengan karakteristik siswa, agar proses pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar mencapai standar kompetensi yang ingin dicapai.

Model pembelajaran kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui permainan sederhana yang dirancang sesuai dengan pokok materi dalam proses pembelajaran. Model yang akan dikembangkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani disebut dengan model permainan “PATEN”. Model permainan ini berupa bentuk varian permainan dengan bentuk dan aturan yang sederhana tetapi tetap mengacu pada teknik atau keterampilan dasar dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Dalam pelaksanaannya, permainan sederhana digunakan untuk mengupayakan pemahaman dan mengaktifkan siswa dalam bentuk aktivitas praktik. Rancangan permainan yang sudah dibentuk diharapkan dapat menjadi bagian alternatif mengurangi hambatan dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani. Adapun alur kerangka pemikiran yang menjadi dasar penelitian dan pengembangan diuraikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1 Alur Kerangka Pikir

#### D. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah bentuk model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah?
2. Apakah tingkat kelayakan model pembelajaran berbasis permainan sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah?

3. Efektifkah model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana yang dikembangkan untuk digunakan dalam proses pembelajaran siswa Sekolah Dasar kelas bawah?

**E. Spesifikasi Produk yang dikembangkan**

Pembelajaran aktivitas kebugaran Jasmani adapun permainan sederhananya

Permianan Lokun, Pengumpul Botol, ular naga , Lari tangkas, Lari bolak- balik  
kumpul kun, Rotan bergilir, Kereta ular, Kun misteri, Loncat pindah rotan, Mesin  
waktu, Rotan sodor, Estafet rotan, Zigzag Berganda, Kun berantai, Lompat  
kemudian ambilkun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Model Pengembangan**

Metode penelitian adalah prosedur atau langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan suatu keabsahan dari hasil penelitian. Proses dan prosedur pelaksanaan yang berurutan sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian dan pengembangan (*research and development*) atau disingkat *R&D*. Model penelitian *R&D* yang dipilih mengacu pada penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011: 297).

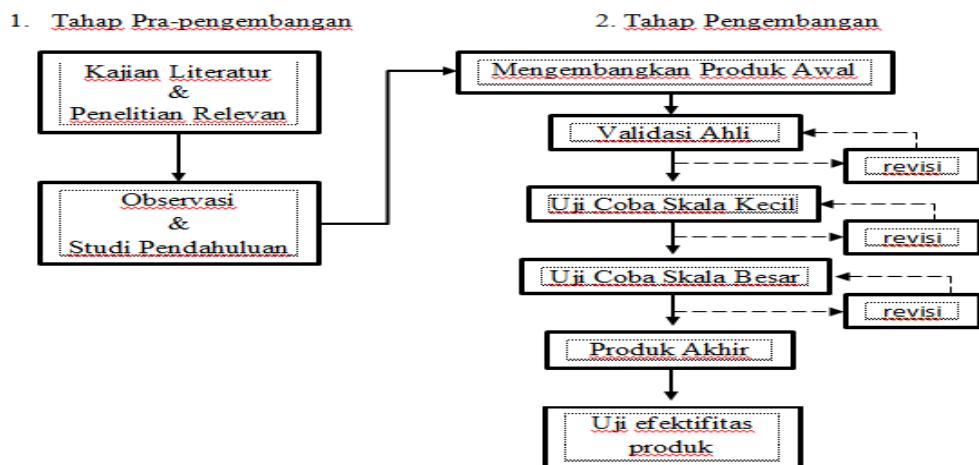
Penelitian pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut, yang ditujukan untuk membuat dan mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kerjasama siswa sekolah dasar kelas bawah. Alasan memilih model penelitian *R&D* yaitu untuk digunakan dalam penelitian ini karena model tersebut akurat dan terstruktur dapat memudahkan dalam melakukan proses pengembangan media pembelajaran.

#### **B. Prosedur Pengembangan**

Prosedur yang digunakan dalam pengembangan ini mengadopsi dari model pengembangan Sugiyono (2011:298) yaitu:

1. Potensi dan masalah (mencari potensi yang dapat didayagunakan atau mencari masalah dari hasil studi pustaka dan hasil penelitian terdahulu).
2. Pengumpulan data (mengumpulkan informasi di lapangan melalui studi lapangan dan analisis kebutuhan).
3. Desain produk awal (perencanaan desain produk awal).
4. Validasi desain secara rasional dari para ahli.
5. Revisi desain hasil validasi dari para ahli.
6. Uji coba skala terbatas.
7. Revisi produk hasil uji coba skala terbatas.
8. Uji coba skala luas.
9. Revisi produk hasil uji coba skala luas.
10. Uji efektifitas Produk
11. Penyebaran produk.

Langkah-langkah model penelitian pengembangan dari Sugiyono dapat diringkas menjadi dua tahap yaitu tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan.



**Gambar 2**  
**Langkah-langkah dalam Pengembangan**

**1. Tahap Pra-Pengembangan**

Tahap pra-pengembangan berdasarkan dari permasalahan yang ditemukan dalam pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama. Pra-pengembangan dilaksanakan dengan mengidentifikasi permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran, melakukan kajian literatur, kajian penelitian yang relevan, observasi, dan studi pendahuluan.

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

Kajian literatur dilakukan guna memperoleh kebenaran atau koreksi dari penelitian yang sedang dilakukan. Kajian literatur dilakukan terhadap kurikulum pembelajaran, materi pembelajaran kebugaran jasmani, dan jenis aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristik anak. Sedangkan kajian penelitian yang relevan dilakukan terhadap hasil pengembangan pembelajaran di Sekolah Dasar yang sudah teliti. Penelitian yang relevan terkait dengan bentuk permainan, sasarannya meningkatkan pemahaman dan perkembangan gerak dasar anak terhadap pembelajaran kebugaran jasmani.

**b. Studi Lapangan**

Studi lapangan dilakukan untuk memperoleh data atau informasi terkait dengan pembelajaran kebugaran jasmani dan sumber belajar yang mendukung proses pembelajaran tersebut. Studi yang dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen berupa angket yang ditujukan untuk guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Selain hasil angket juga dilakukan dengan mencatat dalam bentuk konsep terkait pembelajaran yang dilaksanakan. Adapun

data atau informasi yang ingin diketahui fokus pada model pembelajaran kebugaran jasmani berupa bentuk permainan sederhana.

## **2. Tahap Pengembangan (*Development*)**

Tahap pengembangan dilakukan mengikuti langkah-langkah yang disusun menjadi lima langkah, yaitu (a) penyusunan draft awal model pembelajaran gerak dasar kebugaran jasmani dan kerjasama, (b) validasi ahli, (c) uji coba skala kecil dan revisi, (d) uji coba skala besar dan revisi, (e) produk akhir. Penjelasan dari langkah-langkah pada tahap pengembangan sebagai berikut:

### **a. Penyusunan Draft Awal Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani dan kerjasama dan Instrumen Penilaian**

Penyusunan draft model pembelajaran dilakukan berdasarkan kajian literature, kajian penelitian yang relevan, dan hasil analisis dari tahap pra pengembangan. Ada beberapa hal yang dilakukan dalam pengembangan model pembelajaran sebagai berikut:

1. Menganalisis muatan kurikulum yang diterapkan di sekolah dasar kelas bawah.
2. Menganalisis model pembelajaran akitivitas kebugaran jasmani yang diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas bawah.
3. Menganalisis karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah
4. Menganalisis tujuan dari pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani

5. Mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak siswa sekolah dasar kelas bawah.

Hasil dari pengembangan ini berupa draft awal mengenai model pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak siswa sekolah dasar kelas bawah yang berisi konsep, tujuan, serta model yang dirancang. Setelah draft awal disusun, selanjutnya draft divalidasi oleh ahli yang kemudian diujicobakan.

#### **b. Validasi dan Revisi Ahli**

Validasi ahli dilakukan untuk memperoleh penilaian terhadap produk yang telah dirancang untuk dikembangkan sehingga dapat diketahui kelayakan dan keefektifan dari produk tersebut. Produk yang dikembangkan divalidasi oleh ahli dibidangnya sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Adapun ahli yang akan memvalidasi draft tersebut terdiri atas:

- 1) Ahli materi pendidikan jasmani yaitu X
- 2) Ahli kebugaran jasmani yaitu Y

Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner untuk memperoleh data para ahli. Hasil penilaian dan masukan dari para ahli akan menjadi dasar untuk melakukan proses revisi draft awal model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan. Setelah divalidasi oleh para ahli maka draft awal model pembelajaran dapat diujicobakan dalam pelaksanaan pembelajaran serta dilakukan penilaian.

### **c. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi**

Draft awal yang sudah divalidasi ahli selanjutnya diujicobakan pada skala kecil dilakukan guna mengetahui keterlaksanaan dari model kebugaran jasmani yang dikembangkan. Subjek yang ditentukan untuk melakukan model pembelajaran yang dikembangkan dalam uji coba skala kecil adalah satu sekolah dengan jumlah subjeknya sebanyak 20 siswa, karena menyesuaikan karakteristik permainan yang sudah dirancang sebelumnya. Pelaksanaan uji coba produk skala kecil didokumentasikan dalam bentuk video untuk observasi dan mencatat hal-hal yang terjadi meliputi aktivitas guru dan siswa, yang kemudian dievaluasi oleh para ahli materi untuk direvisi, hasil revisi selanjutnya diperbaiki untuk dianalisis pada uji coba skala besar.

### **d. Uji Coba Skala Besar dan Revisi**

Uji coba sekala besar merupakan lanjutan dari uji coba skala kecil yang sebelumnya sudah dilaksanakan dan direvisi, untuk pelaksanaannya tidak berbeda jauh, yang membedakan hanya jumlah subjek cobanya lebih banyak dari uji coba skala kecil atau skala terbatas. Uji coba skala besar dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kelayakan dari model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan. Subjek coba pada uji coba skala besar ini melibatkan dua kelas dari sekolah dasar yang sama disebabkan kelas tersebut memiliki karakter yang sama sehingga memudahkan pelaksanaan ujicoba. Langkah-langkah yang digunakan pada uji coba skala besar sama dengan uji coba skala kecil. Model pembelajaran aktifitas kebugaran dan kerjasama yang dikembangkan dievaluasi oleh para ahli

materi untuk direvisi, hasil revisi selanjutnya diperbaiki untuk mendapatkan hasil produk akhir.

**e. Uji Efektifitas**

Setelah dilakukan revisi kembali, kemudian dilanjutkan dengan menguji efektivitas dari produk yang dilakukan oleh pemula. Apabila mencapai kategori “layak” maka produk yang dihasilkan dinyatakan efektif.

**f. Pembuatan Produk akhir dan Diseminasi (Penyebarluasan)**

Apabila model pembelajaran sudah dikatakan bagus dan layak untuk dikembangkan, maka model pembelajaran permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kerjasama untuk siswa sekolah dasar kelas bawah dapat digunakan.

Diseminasi atau pernyebarluasan produk ini dilakukan dalam bentuk penulisan artikel.

**C. Desain Uji Coba Produk**

**1. Desain Uji Coba**

Tujuan dari uji coba produk ini untuk mengumpulkan data yang bisa digunakan sebagai dasar untuk mengetahui tingkat kelayakan dan keefektifan dari produk yang dihasilkan. Uji coba juga dilakukan untuk penyempurnaan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama yang dikembangkan dengan menerapkan langsung dalam proses pembelajaran. Untuk sampai pada tahap produk akhir, uji lapangan yang dilaksanakan pertama adalah uji coba skala kecil, uji coba skala kecil dilakukan guna mengetahui keterlaksanaan dari model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan. Setelah uji coba skala kecil

dilaksanakan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kelayakan dari model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan. Selanjutnya untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan dilakukan uji keefektifan. Setelah produk dinilai layak dan efektif oleh ahli materi pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani maka model pembelajaran gerak dasar kebugaran jasmani yang dikembangkan dapat dijadikan sebagai produk akhir.

Adapun desain uji coba untuk mengetahui keefektifan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *single one shot case study*. Uji coba dilakukan dengan mengimplementasikan model yang dikembangkan dalam pembelajaran yang sesungguhnya. Berikut digambarkan desain uji coba:

$$A = X_1 \rightarrow O_1 \rightarrow X_2 \rightarrow O_2$$

$$B = X_1 \rightarrow O_1 \rightarrow X_2 \rightarrow O_2$$

Keterangan:

**A & B** = kelas a dan kelas b

**X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>** = Uji coba ke 1 dan ke 2

**O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub>** = Observasi dan Analisi ke 1 dan ke 2

## 2. Subjek Uji Coba

Subjek uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini melibatkan siswa Sekolah Dasar kelas bawah yang meliputi, SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu. Pada tahap validasi subjek uji coba terdiri dari 3 ahli pembelajaran, 3 ahli materi, dan 2 guru (praktisi). Pada tahap uji coba terbatas melibatkan 1 kelas dengan 20 siswa kelas bawah. Pada tahap uji coba luas melibatkan 2 kelas dengan 45 siswa kelas bawah. Kemudian, pada tahap uji

efektivitas melibatkan 20 siswa. Selain para siswa, penelitian ini melibatkan para guru Penjasorkes SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu.

Jenis data yang diperoleh dari pengembangan ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari: (1) data masukan dan saran-saran dari para ahli untuk penyempurnaan produk, (2) hasil angket dari guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Data kuantitatif diperoleh dari: (1) data hasil penilaian skala nilai dari ahli materi, (2) data hasil penilaian dari observasi model dari para ahli materi, (3) data hasil penilaian observasi dari keefektifan model dari para ahli. Data-data tersebut digunakan mengevaluasi model pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan pemahaman dan perkembangan gerak dasar anak terhadap kebugaran jasmani.

### **3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **a. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data. Teknik pengumpulan data kualitatif diperoleh pada saat studi *literature*, studi lapangan (observasi lapangan), wawancara. Data kuantitatif didapat dengan menggunakan kuesioner atau angket penilaian yang digunakan oleh para ahli atau pakar untuk menilai model yang dikembangkan guna untuk memberikan saran dan kritik. Setelah dilakukan ujicoba lapangan skala kecil dan ujicoba lapangan skala besar di lakukan penilaian serta masukan. Uji keefektifan menggunakan observasi pengamatan menggunakan rubrik penilaian hasil belajar untuk mendapatkan data.

Selanjutnya, teknik pengumpulan data yang digunakan bertujuan untuk mengukur ketercapaian hasil belajar siswa dan respon siswa terhadap model permainan . Pengumpulan data untuk penilaian mengukur tingkat pencapaian hasil belajar siswa yang meliputi pencapaian pengetahuan (*kognitif*), proses gerak (*skill*) dan sikap dan perilaku (*afektif*) terhadap model pembelajaran kebugaran jasmani berupa beberapa bentuk varian permainan menggunakan rubrik penilaian.

**b. Instrumen Pengumpulan Data**

1) Instrumen Pra-pengembangan

Pada tahap pra-pengembangan pengumpulan data dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan dan hambatan dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani, lingkungan belajar yang mendukung proses pembelajaran termasuk sarana dan prasarana, dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.instrumen yang digunakan yaitu berupa angket dan catatan lapangan.

a) Angket

Angket yang disusun berupa pertanyaan yang berhubungan dengan proses pembelajaran kebugaran jasmani sesuai kebutuhan dari model pembelajaran kebugaran jasmani yang ingin dikembangkan. Adapun hal-hal yang dipertanyakan mencakup pembelajaran kebugaran jasmani, aktivitas jasmani yang digunakan saat pembelajaran, karakteristik siswa, guru yang mengajar, dan kendala atau kesulitan pada saat proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

b) Catatan lapangan digunakan untuk mencatat dan mendeskripsikan hasil pengamatan pada saat pembelajaran di Sekolah Dasar. Catatan lapangan

berisikan tentang peristiwa yang terdapat pada saat proses pembelajaran berlangsung.

2) Instrumen tahap pengembangan

Pada tahap pengembangan instrument yang digunakan untuk memperoleh data terkait penyusunan draft model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan menggunakan angket, selanjutnya untuk tingkat kelayakan dan keefektifan terhadap model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan menggunakan kuesioner untuk siswa dan guru selama proses pengembangan dan uji coba.

a) Angket

Instrument angket ditunjukkan untuk ahli validasi guna memperoleh penilaian terkait penyusuan draft model yang dikembangkan secara isi, materi, bahasa, dan format penulisan yang dikembangkan dalam kondisi sesungguhnya pada uji coba lapangan. Adapaun kisi kisi angket disusun sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Angket untuk Ahli**

No.	Aspek Diukur	Indikator	No. Item
1	Isi materi	• Kesesuaian dengan kurikulum	1
		• Kesesuaian dengan karakteristik siswa	2 dan 3
		• Kesesuaian dengan tujuan pembelajaran	4, 5, dan 6
		• Keamanan	7
2	Bahasa	• Penjelasan draft	8, 9, dan 10
		• Penejelasan evaluasi	11
3	Format penulisan	• Penyajian draft	12
		• Tampilan draft	13
		• Keterbatasan draft	14

b) Kuisioner

Kuisinoer digunakan untuk mengamati kelayakan dan keefektifan terhadap model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang dikembangkan yang ditujukan untuk siswa dan guru selama proses pengembangan dan uji coba.

**Tabel 2. Kisi-Kisi Kuesioner untuk Siswa**

Aspek diukur	Indikator	No. item
Konsep permainan dalam konteks pengembangan	<ul style="list-style-type: none"><li>Aspek kognitif dalam melakukan aktivitas</li><li>Aspek afektif dalam mengikuti aktivitas</li><li>Aspek psikomotor dalam mengikuti aktivitas</li><li>Saranan dan prasarana yang mendukung aktivitas</li></ul>	5 2, 3, 4, 8, dan 9 1 dan 10 6 dan 7

**Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner untuk Guru**

Aspek yang diukur	Indikator	No. item
Pemahaman guru terhadap metri	Kesesuaian pelaksanaan dengan model yang digunakan	1
Penjelasan guru dalam melakukan pembelajaran	Penjelasan dari guru	2
	Pemberian contoh	3
Penguasaan terhadapan lingkungan pembelajaran	Penguasaan terhadap siswa	4
	Penguasaan terhadap peralatan yang digunakan	5, 6, 7
Umpaman balik	Pemberian motivasi	8
	Pemberian feedback	9

c) Rubrik penilaian

Rubrik penilaian digunakan untuk mengukur tingkat pencapaian hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan sederhana untuk siswa Sekolah Dasar kelas bawah guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani. Penilaian yang terdapat dalam rubrik penilaian mencakup

aspek kognitif (pengetahuan), psikomotorik (keterampilan), dan afektif (sikap).

Adapun pedoman dalam rubrik penilaian sebagai berikut:

**Tabel 4. Pedoman Pengisian Rubrik Penilaian**

No.	Nilai	Kategori
1.	1	Belum bisa melakukan
2.	2	Mulai dapat melakukan
3.	3	Melakukan sesuai harapan
4.	4	Melakukan sangat baik

#### **4. Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif yang dibagi menjadi dua yaitu teknik analisis data deskriptif kualitatif dan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis dilakukan pada tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan model.

##### a. Tahap pra-Pengembangan

Data yang diperoleh pada tahap pra-pengembangan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis data deskriptif kualitatif dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi pada studi pendahuluan dan hasil angket atau kuesioner terhadap draft model yang telah direvisi dan dievaluasi oleh ahli hingga draft model dinyatakan layak dijadikan produk hasil pengembangan.

### b. Tahap Pengembangan

Data yang diperoleh pada tahap pengembangan dianalisis dengan menggunakan beberapa pendekatan, yaitu: 1. Pada tahap validasi draft model, data dianalisis secara kualitatif dan dideskripsikan kedalam bentuk satuan data, 2. Pada tahap ujicoba skala kecil data akan dianalisis secara kualitatif, 3. Pada tahap ujicoba skala besar data akan dianalisis secara kuantitatif (statistik). Analisis kuantitatif (statistik menggunakan analisis statistik uji beda). Untuk dapat menganalisis ujibeda diperlukan uji normalitas.

**Tabel 5. Persentase Penilaian Kelayakan**

Persentase Penilaian	Interpretasi
81-100%	Sangat Layak
61-80%	Layak
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang Layak
0-20%	Tidak Layak

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Produk Awal**

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan berupa model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah ini dapat menjadi model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk siswa khususnya dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama dengan beberapa varian permainan. Dengan asumsi pembelajaran yang akan dikembangkan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang menarik untuk dilakukan oleh siswa sekolah dasar kelas bawah.

Dasar pengembangan yang dilakukan peneliti yaitu pada saat studi pendahuluan dengan melakukan observasi di sekolah, menunjukkan bahwa Siswa terlibat aktif ketika menit-menit awal, selebihnya siswa tidak terkondisikan dan bercanda dengan teman-teman sebayanya dikarenakan adanya pengaruh IPTEK terutama pada penggunaan gadget, siswa menjadi malas dan bosan karena terbatasnya bahan ajar yang digunakan guru untuk memodifikasi materi kebugaran jasmani dengan pembelajaran bervariasi, nilai-nilai karakter terutama nilai kerjasama tidak tercapai, sehingga proses pembelajaran yang kurang efektif, model pembelajaran berbasis permainan sederhana masih jarang dilakukan, kurangnya kemampuan guru penjas dalam mengelola kelas pada aktivitas

kebugaran jasmani dan kerjasama yang mengakibatkan siswa cenderung menjadi cepat jemu dalam proses pembelajaran, dan guru dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani kurang menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka peneliti mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah. Langkah awal yang dilakukan yaitu dengan membuat *draft*, kemudian melakukan validasi terhadap ahli.

### **1. Draft Konseptual Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa Sd Kelas Bawah**

Penyusunan draft model pembelajaran dilakukan berdasarkan kajian literatur, kajian penelitian yang relevan, dan hasil analisis dari tahap pra pengembangan. Ada beberapa hal yang dilakukan dalam pengembangan model pembelajaran sebagai berikut:

1. Menganalisis muatan kurikulum yang diterapkan di sekolah dasar kelas bawah.
2. Menganalisis model pembelajaran akitivitas kebugaran jasmani yang diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas bawah.
3. Menganalisis karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah
4. Menganalisis tujuan dari pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani
5. Mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak siswa sekolah dasar kelas bawah.

Hasil dari pengembangan ini berupa draft awal mengenai model pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak siswa sekolah dasar kelas bawah yang berisi konsep, tujuan, serta model yang dirancang. Setelah draft awal disusun, selanjutnya draft divalidasi oleh ahli yang kemudian diujicobakan.

## **2. Hasil Validasi Ahli atas Draft Model Pembelajaran**

Setelah draft model pembelajaran disusun berdasarkan kajian teori dan observasi lapangan, kemudian dilakukan validasi ahli. Ahli dilibatkan dalam proses ini disajikan pada table di bawah ini.

**Tabel 6. Validasi Ahli**

No	Nama Validator	Keterangan Validasi
1.	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	Validasi Ahli Materi
2.	Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd,	Validasi Ahli Materi
3.	Bilma Adhiono, S.Pd.	Validasi Ahli Materi
4.	Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.	Validasi Ahli Pembelajaran
5.	Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.	Validasi Ahli Pembelajaran
6.	Teguh Saputera, S.Pd.	Validasi Ahli Pembelajaran

Hasil penilaian ahli materi dan ahli pembelajaran terhadap model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah dijelaskan sebagai berikut.

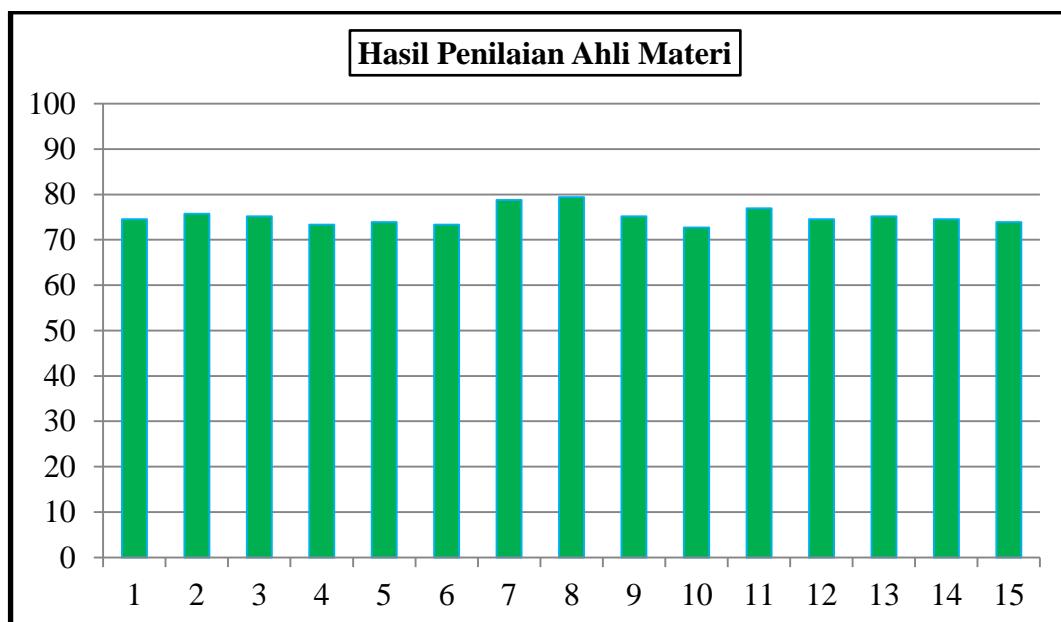
### **a. Hasil Penilaian Ahli Materi**

Hasil penilaian ahli materi pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah disajikan pada Tabel sebagai berikut.

**Tabel 7. Data Hasil Penilaian Ahli Materi pada Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah**

Permainan	Ahli			Mean	Skor Maks	%	Kategori
	1	2	3				
1	41	40	42	123	41,00	74,55	Baik
2	42	41	42	125	41,67	75,76	Baik
3	40	42	42	124	41,33	75,15	Baik
4	40	41	40	121	40,33	73,33	Baik
5	40	41	41	122	40,67	73,94	Baik
6	41	40	40	121	40,33	73,33	Baik
7	43	44	43	130	43,33	78,79	Sangat Baik
8	44	44	43	131	43,67	79,39	Sangat Baik
9	44	40	40	124	41,33	75,15	Baik
10	40	40	40	120	40,00	72,73	Baik
11	43	42	42	127	42,33	76,97	Sangat Baik
12	41	41	41	123	41,00	74,55	Baik
13	42	41	41	124	41,33	75,15	Baik
14	42	40	41	123	41,00	74,55	Baik
15	41	41	40	122	40,67	73,94	Baik
<b>Rata-rata</b>					<b>75,15</b>		<b>Baik</b>

Berdasarkan Tabel 5 di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil penilaian ahli materi dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Hasil Penilaian Ahli Materi pada Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah**

Tabel 6 dan Gambar 3 di atas menunjukkan hasil penilaian ahli materi pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah rata-rata sebesar 75,15%, masuk dalam kategori baik/ layak. Berdasarkan penilaian pakar/ahli materi tentang produk yang dikembangkan kemudian saran dan masukan ahli pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi. Hal ini menunjukkan penilaian ahli materi terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

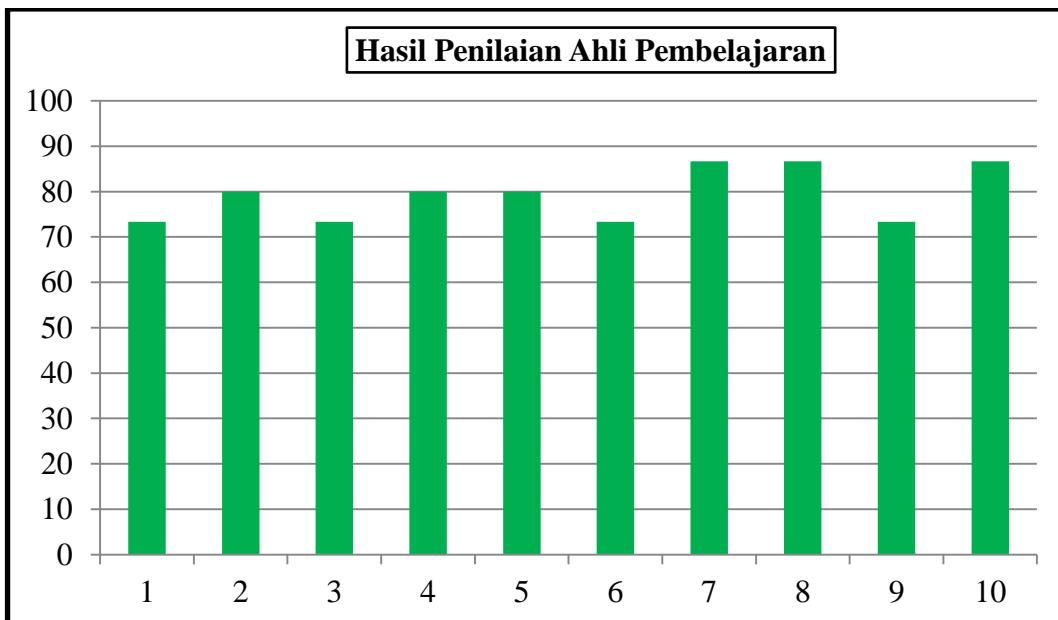
### **b. Hasil Penilaian Ahli Pembelajaran**

Hasil penilaian ahli pembelajaran pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah disajikan pada Tabel sebagai berikut.

**Tabel 8. Data Hasil Penilaian Ahli Pembelajaran pada Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah**

No Butir	Ahli			Mean	Skor Maks	%	Kategori
	1	2	3				
1	4	3	4	3,67	5	73,33	Baik
2	4	4	4	4,00	5	80,00	Sangat Baik
3	4	4	3	3,67	5	73,33	Baik
4	4	4	4	4,00	5	80,00	Sangat Baik
5	4	4	4	4,00	5	80,00	Sangat Baik
6	4	4	3	3,67	5	73,33	Baik
7	4	5	4	4,33	5	86,67	Sangat Baik
8	4	5	4	4,33	5	86,67	Sangat Baik
9	4	4	3	3,67	5	73,33	Baik
10	4	5	4	4,33	5	86,67	Sangat Baik
<b>Rata-rata</b>					<b>79,33</b>	<b>Sangat Baik</b>	

Berdasarkan Tabel 7 di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil penilaian ahli pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah hasilnya pada Gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Hasil Penilaian Ahli Pembelajaran pada Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah**

Tabel 7 dan Gambar 4 di atas menunjukkan hasil penilaian ahli pembelajaran pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yaitu sebesar 79,33%, masuk dalam kategori sangat baik/ sangat layak. Berdasarkan penilaian pakar/ahli pembelajaran tentang produk yang dikembangkan masuk dalam kategori sangat baik/ sangat layak, kemudian saran dan masukan ahli pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi. Hal ini menunjukkan penilaian ahli pembelajaran terhadap model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk

meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dibuat telah sangat layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

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

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menyusun uji coba produk. Proses ini dilakukan agar produk model yang dikembangkan layak. Uji coba produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

### **1. Hasil Uji Coba Skala Kecil**

Uji coba skala kecil dalam penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Dasar kelas bawah di SD Negeri 100303 Pargarutan yang beralamat di Pargarutan Julu, Angkola Tim., Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara 22733. Uji coba dilakukan dengan guru Sekolah Dasar kelas bawah yang berjumlah 1 guru dan 1 kelas yang berjumlah 20 siswa. Proses uji coba skala kecil diawali dengan menjelaskan kepada guru dan siswa tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah untuk dipelajari, peneliti menjelaskan tentang produk yang telah dikembangkan.

Kemudian guru dan siswa diberikan kesempatan untuk mempelajari dan mempraktikkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang telah dikembangkan. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan

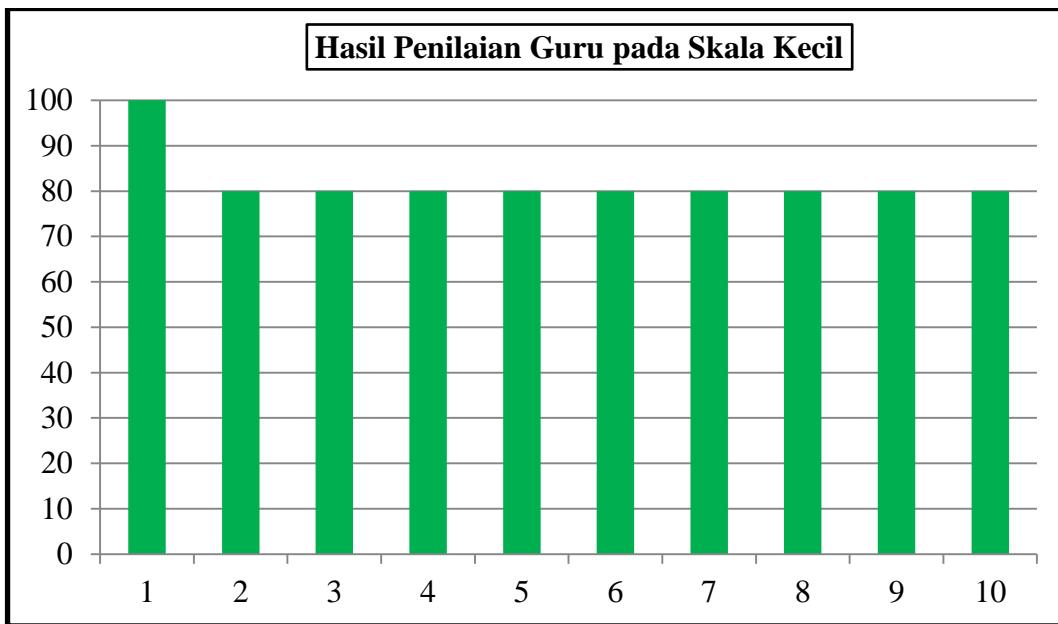
kerjasama siswa SD kelas bawah selama  $\pm 15$  menit. Peneliti dengan dibantu oleh beberapa teman mengamati dan mendokumentasikan proses penelitian. Selanjutnya guru dan siswa memberikan penilaian dan saran terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.

Hasil penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala kecil disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 9. Data Hasil Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah pada Uji Coba Skala Kecil**

No Butir	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Tampilan fisik buku ajar	5	5	100	Sangat Baik
Memahami isi bacaan	4	5	80	Sangat Baik
Kejelasan paparan materi	4	5	80	Sangat Baik
Kesesuaian model dengan metode pembelajaran	4	5	80	Sangat Baik
Model tepat digunakan	4	5	80	Sangat Baik
Model aman digunakan	4	5	80	Sangat Baik
Model menyenangkan siswa	4	5	80	Sangat Baik
Petunjuk yang diberikan jelas	4	5	80	Sangat Baik
Permainan jelas	4	5	80	Sangat Baik
Kejelasan urutan penyajian materi	4	5	80	Sangat Baik
<b>Rata-rata</b>		<b>82,00</b>		<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan Tabel 8 di atas, hasil penilaian siswa terhadap model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah, jika ditampilkan dalam bentuk diagram hasilnya pada Gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Hasil Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah pada Uji Coba Skala Kecil**

Tabel 8 dan Gambar 5 di atas menunjukkan penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala kecil yaitu sebesar 82,00% masuk kategori sangat baik/sangat layak. Dari penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, kemudian saran dan masukan dari uji coba skala kecil direvisi sesuai dengan hasil penilaian. Dari penilaian guru pada uji coba skala kecil terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

## **2. Hasil Uji Coba Skala Besar**

Tidak ada yang berbeda dengan uji coba skala kecil, hanya saja subjek dan tempat yang digunakan berbeda. Uji coba skala besar dalam penelitian ini dilakukan di SD Negeri 100316 Pargarutan Julu yang beralamat di Gn. Manaon Pargarutan, Angkola Tim., Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara 22733. Uji coba dilakukan dengan guru yang berjumlah 2 orang dan 2 kelas yang berjumlah 45 siswa.

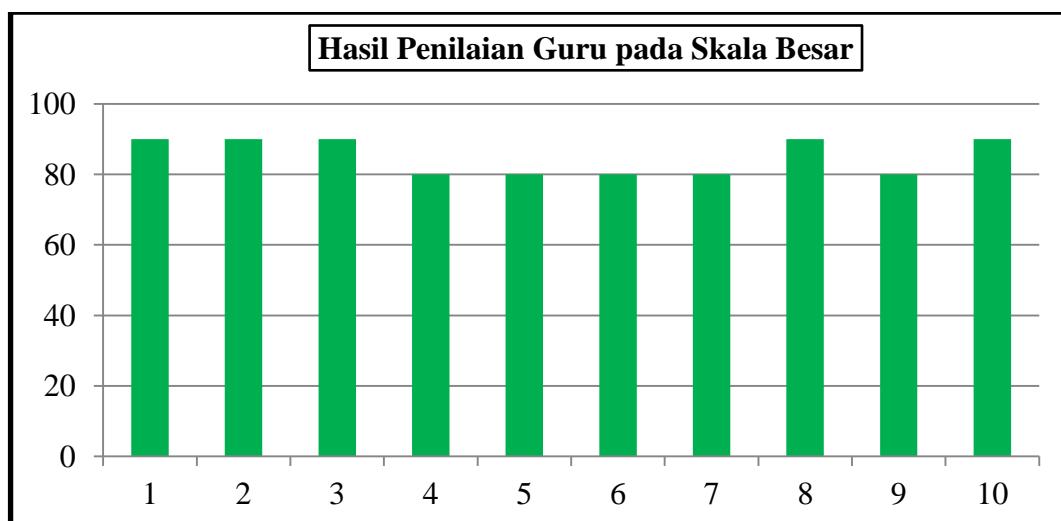
Pelaksanaan uji coba skala besar diawali dengan menjelaskan kepada guru dan siswa tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menjelaskan secara detail penggunaan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah. Peneliti memberikan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah untuk dipelajari, dan diperaktikkan. Waktu yang digunakan untuk menggunakan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah selama  $\pm 20$  menit. Peneliti dengan dibantu oleh beberapa teman mengamati dan mendokumentasikan proses penelitian. Selanjutnya guru dan siswa memberikan penilaian dan saran terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah.

Hasil penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala besar disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 10. Data Hasil Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah pada Uji Coba Skala Besar**

No Butir	Guru		Mean	Skor Maks	%	Kategori
	1	2				
Tampilan fisik buku ajar	5	4	4,5	5	90	Sangat Baik
Memahami isi bacaan	4	5	4,5	5	90	Sangat Baik
Kejelasan paparan materi	4	5	4,5	5	90	Sangat Baik
Kesesuaian model dengan metode pembelajaran						Sangat Baik
Model tepat digunakan	4	4	4	5	80	Sangat Baik
Model aman digunakan	4	4	4	5	80	Sangat Baik
Model menyenangkan siswa	4	4	4	5	80	Sangat Baik
Petunjuk yang diberikan jelas						Sangat Baik
Permainan jelas	4	4	4	5	80	Sangat Baik
Kejelasan urutan penyajian materi	5	4	4,5	5	90	Sangat Baik
<b>Rata-rata</b>					<b>85,0</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan Tabel 9 di atas, hasil penilaian guru pada uji coba skala besar, jika ditampilkan dalam bentuk diagram hasilnya pada Gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Hasil Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah pada Uji Coba Skala Besar**

Tabel 9 dan Gambar 6 di atas menunjukkan penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala besar sebesar 85,00% masuk kategori sangat baik/sangat layak. Dari penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, kemudian saran dan masukan dari uji coba skala besar direvisi sesuai dengan hasil penilaian. Dari penilaian guru pada uji coba skala besar terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dibuat telah layak untuk uji efektivitas produk.

### 3. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah. *Pre-test* dilaksanakan sebelum siswa diberikan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah. Hasil data *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 11. Pretest dan Posttest**

No	Pretest			Posttest		
	Kognitif	Afektif	Psikomotor	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	5	5	5	6	6	7
2	3	5	4	6	5	6
3	5	3	5	6	6	6
4	4	4	4	6	6	5
5	5	5	5	6	5	6
6	4	5	4	6	6	5
7	3	5	5	6	7	6

8	5	5	5	6	5	6
9	4	3	4	6	7	6
10	5	5	5	6	6	7
11	3	4	6	5	4	6
12	5	6	3	6	7	6
13	3	3	4	4	6	5
14	3	6	3	6	6	6
15	4	5	5	6	6	6
16	5	3	4	5	6	6
17	5	5	5	6	6	6
18	5	5	5	6	6	6
19	4	3	5	6	5	6
20	5	3	5	6	6	6

Berdasarkan data pada tabel di atas, kemudian dilakukan analisis menggunakan uji t untuk mengetahui apakah ada peningkatan kebugaran dan kerjasama antara *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ). Hasil uji efektivitas antara data *pretest* dan *posttest* pada Tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 12. Uji t Pretest dan Posttest Kebugaran dan Kerjasama**

Data		Mean	$t_{hitung}$	Sig	$t_{tabel (19)}$	%
Kognitif	<i>Pretest</i>	4,25	8,396	0,000	2,093	36,47%
	<i>Posttest</i>	5,80				
Afektif	<i>Pretest</i>	4,40	5,253	0,000	2,093	32,95%
	<i>Posttest</i>	5,85				
Psikomotor	<i>Pretest</i>	4,55	8,304	0,000	2,093	30,77%
	<i>Posttest</i>	5,95				

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel 13 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- Pada aspek kognitif diperoleh nilai  $t_{hitung} 8,054 > t_{tabel (df 19)} 2,093$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Rerata skor *pre-test* sebesar 4,25, sesudah siswa diberikan model pembelajaran berbasis permainan sederhana

diperoleh rerata skor *post-test* sebesar 5,80. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif terhadap peningkatan aspek kognitif siswa SD kelas bawah.

- b. Pada aspek afektif diperoleh nilai  $t_{hitung} = 5,253 > t_{tabel (df 19)} = 2,093$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Rerata skor *pre-test* sebesar 4,40, sesudah siswa diberikan model pembelajaran berbasis permainan sederhana diperoleh rerata skor *post-test* sebesar 5,85. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif terhadap peningkatan aspek afektif siswa SD kelas bawah.
- c. Pada aspek psikomotor diperoleh nilai  $t_{hitung} = 8,304 > t_{tabel (df 19)} = 2,093$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Rerata skor *pre-test* sebesar 4,55, sesudah siswa diberikan model pembelajaran berbasis permainan sederhana diperoleh rerata skor *post-test* sebesar 5,95. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif terhadap peningkatan aspek kognitif siswa SD kelas bawah.

Berdasarkan hasil analisis di atas, menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah, dengan nilai  $p < 0,05$ .

## C. Revisi Produk

### 1. Saran dan Masukan Ahli

Revisi produk dilakukan terhadap model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah didasarkan pada masukan dan saran dari ahli materi maupun ahli pembelajaran. Data yang digunakan untuk melakukan revisi pertama ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti ketika melakukan validasi rancangan produk model. Data saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi pada model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah disajikan pada Tabel sebagai berikut.

**Tabel 13. Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran**

Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran	Revisi
1. Konsep model pembelajaran perlu diperjelas terutama dasar teori dan pendekatannya. 2. Model pembelajaran itu secara konsep ada 3 hal yang perlu ditampilkan, yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Pembelajaran. Minimal ketiga hal tersebut harus dijelaskan terutama letak keunikan/ciri khas dari model ini. 3. Sintaks atau langkah-langkah pembelajaran dari model ini belum jelas/ada. Padahal sintaks ini yang menjadi ciri khas/keunikan dari sebuah model pembelajaran. 4. Perlu dicek kembali apa yang dimaksud apersepsi. Agar tidak tumpeng tindih dalam pelaksanaan pembelajarannya: 5. Buku model disarankan: a. Bab I Pendahuluan b. Bab II Dasar Model Pembelajaran ....(Teori, Pendekatan, Konsep, dan lain-lain) c. Bab III Perencanaan Model pembelajaran...(KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi dan lain-lain) d. Bab IV Pelaksanaan Model Pembelajaran ... (Sintaks, Permainan-permainan, dan lain-lain) e. Bab V Evaluasi Model pembelajaran ...(Penilaian Sikap,	sesuai saran

pengetahuan, keterampilan, rubrik, dan lain-lain)	
---	--

Berdasarkan saran dan masukan oleh ahli pembelajaran pada Tabel di atas, peneliti melakukan beberapa revisi sesuai saran dan masukan yaitu memperjelas teori dan pendekatan yang digunakan dalam model, menambahkan sintaks atau langkah-langkah pembelajaran dalam model, memperjelas apersepsi, sajian buku dalam model pembelajaran disesuaikan, seperti BAB 1 Pendahuluan, BAB II Dasar Model Pembelajaran (Teori, Pendekatan, Konsep, dan lain-lain), Bab III Perencanaan Model pembelajaran...(KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi, dan lain-lain), Bab IV Pelaksanaan Model Pembelajaran ... (Sintaks, Permainan-permainan, dan lain-lain), dan Bab V Evaluasi Model pembelajaran ... (Penilaian Sikap, pengetahuan, keterampilan, rubrik, dan lain-lain).

**Tabel 14. Saran dan Masukan Ahli Materi**

Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran	Revisi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instrumen belum mengembangkan isi, konstruksi, dan bahasa</li> <li>2. Isi mencakup; Pertanyaan tentang keseuaian antara konsep kebugaran, karakteristik tumbuh kembang anak SD, kurikulum (KI, KD), indikator dan tujuan pembelajaran yang terkait dengan KD yang dikembangkan.</li> <li>3. Konstruksi yang terkait keseuaian antara model dengan metodik pembelajarannya.</li> <li>4. Bahasa mencakup kejelasan, dan kesesuaian dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan.</li> <li>5. Model pembelajaran untuk mengembangkan kebugaran jasmani seharusnya didesain satu minggu minimal 3 kali pertemuan atau 3 kali pembelajaran penjas.</li> <li>6. Semua bentuk permainan intensitasnya 65 % - 85 % DN maksimal dengan durasi minimal 30 menit.</li> <li>7. Masih terdapat permainan yang untuk memenangkannya tidak memerlukan kerjasama, sebaiknya semua permainan untuk memenangkannya memerlukan kerjasama</li> <li>8. Lampiran RPP sebaiknya memuat KD, Indikator, dan tujuan pembelajaran</li> <li>9. Alat evaluasi untuk tiap RPP sebaiknya dibuat dan disesuaikan</li> </ol>	sesuai saran

<p>dengan indicator dan tujuan pembelajaran untuk kebugaran.</p> <p>10. RPP juga memuat petunjuk cara mengukur denyut nadi dan pelaksanaannya untuk mengontrol intensitas aktivitas selama bermain (65 % - 85 % DN maksimal)</p>	
--	--

Berdasarkan saran dan masukan oleh ahli pembelajaran pada Tabel di atas, penelitian melakukan beberapa revisi sesuai saran dan masukan yaitu memperbaiki instrumen sesuai masukan ahli, merevisi bahasa yang sesuai, merevisi jenis permainan yang menerapkan kerjasama di dalamnya, membuat alat evaluasi sesuai KD, indikator, dan tujuan pembelajaran.

## **2. Hasil Revisi Model Pembelajaran Berdasarkan Hasil Ujicoba**

Berdasarkan saran dan masukan oleh ahli pada saat ujicoba skala kecil dan skala besar, peneliti melakukan beberapa atas model pembelajaran berbasis permainan sederhana dengan memperjelas teori dan pendekatan yang digunakan dalam model, menambahkan sintaks atau langkah-langkah pembelajaran dalam model. Hasil revisi model pembelajaran disajikan sebagai berikut.

### **Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah.**

- (1) Teori/Pendekatan/Konsep,
- (2) Sintaks/Langkah-langkah Pembelajaran,
- (3) Prinsip Reaksi,
- (4) Sistem Sosial,
- (5) Sistem Pendukung:
  - (a) RPP: KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi,
  - (b) LKPD; dan (c) Daftar Permainan Sederhana lain-lain; dan
- (6) Dampak Model: (a) dampak yang ditargetkan, dan (b) dampak iringan

Selain itu, para ahli menyarankan agar disusun panduan penggunaan model pembelajaran berbasis permainan sederhana sebagai suplemen dari model pembelajaran yang dikembangkan.

Buku Panduan Penggunaan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah terdiri dari :

Bab 1. Pendahuluan,

Bab II. Model Pembelajaran:

(1) Teori/Pendekatan/Konsep,

(2) Sintaks/Langkah-langkah Pembelajaran,

(3) Prinsip Reaksi,

(4) Sistem Sosial,

(5) Sistem Pendukung: (a) RPP: KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi, (b) LKPD; dan (c) Daftar Permainan Sederhana lain-lain; dan

(6) Dampak Model: (a) dampak yang ditargetkan, dan (b) dampak iringan

Bab III. Penggunaan Model Pembelajaran

(1) Perencanaan

(2) Pelaksanaan

(3) Penilaian (sikap, pengetahuan, keterampilan, rubrik, dan lain-lain).

Bab IV. Penutup

Daftar Pustaka

## **D. Kajian Produk Akhir**

### **1. Produk Akhir**

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk berupa model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dilengkapi

dengan buku panduan penggunaan model pembelajaran tersebut. Tahapan pengembangan dimulai dari: (1) studi pendahuluan, (2) validasi ahli (materi dan pembelajaran) dan revisi, (3) uji coba produk; uji coba skala kecil/revisi dan uji coba skala besar/revisi, dan (4) produk akhir, (5) uji efektivitas produk. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa penilaian ahli materi dan ahli pembelajaran terhadap model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah dalam kategori baik/ layak.

Uji coba skala kecil dalam penelitian ini dilakukan pada pada siswa Sekolah Dasar kelas bawah di SD Negeri 100303 Pargarutan. Uji coba dilakukan dengan guru Sekolah Dasar kelas bawah yang berjumlah 1 guru dan 1 kelas yang berjumlah 20 siswa. Penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala kecil yaitu sebesar 78,88% masuk kategori sangat baik/sangat layak. Uji coba skala besar dalam penelitian ini dilakukan di SD Negeri 100316 Pargarutan Julu. Uji coba dilakukan dengan guru yang berjumlah 2 orang dan 2 kelas yang berjumlah 45 siswa. Penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala besar sebesar 85,00% masuk kategori sangat baik/sangat layak.

Produk akhir berupa Buku Panduan Penggunaan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan

Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah. Buku Panduan terdiri atas 4 Bab, dengan rincian:

Bab I. Pendahuluan,

Bab II. Model Pembelajaran:

- A. Teori/Pendekatan/Konsep,
- B. Sintaks/Langkah-langkah Pembelajaran,
- C. Prinsip Reaksi,
- D. Sistem Sosial,
- E. Sistem Pendukung: (a) RPP: KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi, (b) LKPD; dan (c) Daftar Permainan Sederhana lain-lain; dan
- F. Dampak Model: (a) dampak yang ditargetkan, dan (b) dampak iringan

Bab III. Penggunaan Model Pembelajaran

- A. Perencanaan
- B. Pelaksanaan
- C. Penilaian (sikap, pengetahuan, keterampilan, rubrik, dan lain-lain).

Bab IV. Penutup

Daftar Pustaka

Rincian lengkap dari produk akhir disajikan secara terpisah, tetapi merupakan bagian dari dokumen tesis

## **2. Kajian atas Produk Akhir**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah yang dikembangkan layak digunakan. Berdasarkan uji efektivitas menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah dengan nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian Nurul Fajar (2017) Pengembangan

Model Permainan yang dilakukan dengan 6 permainan dapat Meningkatkan Perseptual Motorik dan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah , dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan, Model permainan yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan perceptual motorik yang meliputi kesadaran arah, kesadaran ruang, kesadaran tempo, koordinasi, keseimbangan, dan perilaku sosial yang meliputi tanggung jawab, kerjasama, toleransi. Abdurrahman (2019) Hasil penelitian ini adalah pengembangan model permainan sederhana layak dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani koordinasi gerakan dan ketepatan yaitu hasil test koordinasi menunjukkan Presentase kelayakan yang diperoleh pada saat posttest sebesar 61,4% termasuk ke dalam kategori layak. Hasil penelitian yaitu hasil test ketepatan menunjukkan Presentase kelayakan yang diperoleh pada saat posttest sebesar 42,4%, termasuk ke dalam kategori layak.

Septian Fajri Masyhuri (2019) Hasil penelitian ini adalah sebuah model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab pada siswa sekolah dasar. Hasil uji coba model pembelajaran efektif untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab. Strategi pembelajaran yang efektif dapat dilakukan dengan cara berusaha melibatkan siswa secara tepat dalam materi pembelajaran tertentu, dengan persentase keterlibatan siswa yang tinggi dari waktu yang tersedia melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Kerjasama siswa berarti siswa mampu berkolaborasi dengan sesama siswa untuk menggapai satu tujuan yang telah

ditentukan bersama. Dalam kerjasama siswa tersebut harus menghilangkan sifat egois dan saling percaya, peduli dan saling mengisi kekurangan teman. Kerjasama siswa adalah salah satu unsur yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani kerjasama sering muncul pada materi-materi yang berkaitan dengan permainan kelompok atau tim (Kurniawan, 2014:17).

### **3. Kebaruan Produk Akhir**

Pengembangan ini dilakukan pada pembelajaran aktifitas kebugaran jasmani dan kerjasama melalui permainan sederhana yang bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk siswa khususnya dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama dengan beberapa varian permainan. Dengan asumsi pembelajaran yang akan dikembangkan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang menarik untuk dilakukan oleh siswa sekolah dasar kelas bawah. Keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama yang dilakukan menggunakan beberapa permainan sederhana akan dirancang dan dijadikan sebagai model pembelajaran dalam penelitian ini. Bentuk varian permainan dalam konteks pengembangan ini disesuaikan dengan materi kebugaran jasmani dan kerjasama dengan harapan siswa dapat mencapai pembelajaran. Konsep bentuk varian permainan dalam konteks pengembangan dibuat dengan berbagai aturan sederhana dan cara melakukannya berbeda dari setiap permainan berdasarkan aturan yang ditetapkan. Adanya model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan sederhana untuk siswa Sekolah Dasar kelas bawah diharapkan dapat dijadikan sebagai model

pembelajaran yang tidak monoton agar siswa lebih aktif dan senang selama mengikuti proses pembelajaran.

#### **4. Keunggulan Produk Akhir**

Model pembelajaran ini dapat digunakan sebagai sumber belajar, sehingga lebih memudahkan guru untuk menyampaikan materi, supaya siswa dalam belajar dengan benar tanpa kecenderungan merasa bosan dan tujuan meningkatkan karakter siswa akan tercapai. Hasil dari pengembangan model pembelajaran ini akan dituangkan kedalam buku panduan yang berisi tentang materi kebugaran jasmani dengan aktivitas permainan sederhana yang bervariasi.

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan kerjasama siswa Sekolah Dasar kelas bawah. Model pembelajaran ini memiliki elemen (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks/tahapan kegiatan, (3) sistem social, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, dan (6) dampak model. Model pembelajaran dilengkapi dengan buku Panduan

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tidak adanya indikator penilaian pada instrumen penelitian yang digunakan untuk validasi ahli materi dan ahli pembelajaran. Data hasil validasi ahli akan lebih objektif jika ada indikator penilaian untuk instrumen digunakan.
2. Pandemi covid-19 yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan penelitian harus sesuai protokol kesehatan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan hasilan alisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah, dimulai dari: (1) studi pendahuluan, (2) validasi ahli (materi dan pembelajaran) dan revisi, (3) uji coba produk; uji coba skala kecil/revisi dan uji coba skala besar/revisi, dan (4) produk akhir, (5) uji efektivitas produk. Produk terdiri atas 15 model permainan. Produk berupa buku berisi 70 halaman dan berisi empat BAB, yaitu BAB I Pendahuluan, BAB II Model Pembelajaran yang dimana didalamnya terdapat Teori/Pendekatan/Konsep, Sintaks/Langkah-langkah Pembelajaran, Prinsip Reaksi, Sistem Sosial, Sistem Pendukung (RPP: KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi, Daftar Permainan Sederhana lain-lain, , BAB III penggunaan Model Pembelajaran yang berisi (Perencanaan, Pelaksanaan dan Penilaian), BAB IV Penutup dan daftar pustaka. Produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah berdasarkan penilaian ahli materi sebesar 75,15%, masuk dalam kategori baik/ layak. Penilaian ahli pembelajaran sebesar 79,33%, masuk dalam kategori sangat baik/ sangat layak. Penilaian guru pada uji coba skala kecil sebesar 78,88% masuk kategori sangat baik/sangat layak dan pada uji coba skala besar sebesar 85,00% masuk kategori sangat baik/sangat layak.

2. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil menunjukkan penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala kecil yaitu sebesar 78,88% masuk kategori sangat baik/sangat layak. hasil uji coba skala besar menunjukkan penilaian guru terhadap produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah pada uji coba skala kecil yaitu sebesar 78,88% masuk kategori sangat baik/sangat layak.
3. Berdasarkan hasil uji efektivitas diperoleh pada aspek kognitif diperoleh nilai  $t$  hitung  $8,054 > t$  tabel (df 19) 2,093 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Pada aspek afektif diperoleh nilai  $t$  hitung  $5,253 > t$  tabel (df 19) 2,093 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Pada aspek psikomotor diperoleh nilai  $t$  hitung  $8,304 > t$  tabel (df 19) 2,093 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sederhana efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah, dengan nilai  $p < 0,05$ .

## **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Beberapa saran yang dapat peneliti ajukan untuk memanfaatkan produk permainan hasil dari penelitian ini antara lain:

1. Saran Pemanfaatan

- a. Bagi guru, produk model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah, dapat digunakan sebagai model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk siswa khususnya dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani dan kerjasama dengan beberapa varian permainan.
- b. Bagi siswa, dapat memanfaatkan model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah dalam kegiatan latihan dan sebagai sumber belajar mandiri.

2. Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan

- a. Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk.
- b. Keterbatasan anggaran dana berpengaruh terhadap kualitas produk yang dikembangkan. Oleh karena itu harus diperhatikan mengenai alokasi dana yang digunakan untuk melakukan pengembangan.
- c. Model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah ini perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik.

**C. Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut**

Diseminasi dan pengembangan lebih lanjut dalam penelitian ini yaitu:

- a. Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk.

- b. Keterbatasan anggaran dana berpengaruh terhadap kualitas produk yang dikembangkan. Oleh karena itu harus diperhatikan mengenai alokasi dana yang digunakan untuk melakukan pengembangan.
- c. Model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan kerjasama siswa SD kelas bawah ini perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M., & Rachman, H. A. (2016). Pengembangan model permainan bola tangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 4, No. 1, 60 – 73. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8136>
- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). *Model dan metode pembelajaran di sekolah*. Semarang: UNISSULA Press
- Ahmad, I. (2016). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Sumber belajar penunjang plpg.
- Akbari, H., Abdoli B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajihosseini, S., & Ziae, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 79 yearold boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, Vol. 19, No. 2, 123-129. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/43559972\\_The\\_Effect\\_of\\_Traditional\\_Games\\_in\\_Fundamental\\_Motor\\_Skill\\_Development\\_in\\_7-9\\_Year-Old\\_Boys](https://www.researchgate.net/publication/43559972_The_Effect_of_Traditional_Games_in_Fundamental_Motor_Skill_Development_in_7-9_Year-Old_Boys).
- Alaswati, S., Rahayu, S., Rustiana, E. R. (2016). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 PJOK. *Jurnal of Physical Education and Sport*, 5(2).
- Andarini. (2010). *Permainan tradisional*. Jakarta: CV. Ghina Walafafa.
- Aryamanesh, S., & Sayyah, M. (2014). Effect of some selected games on the development of locomotor skills in 4-6 year-old preschool boys. *International Journal of Sport Studies*, Vol. 4, No. 6, 648-652.
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: alfabeta
- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (2012). *Talent identification and development in sport: international perspectives*. Routledge: London, United Kingdom
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang pembelajaran gerak dasar anak*. Padang: UNP Press Padang.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa sd. *Indonesian Journal of Primary Education*, Vol 1 No 1 (2017) 51-58. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/7497/0>

Bruce Joyce, Marsha Weil, dan Emily Calhoun, (2011). *Models of Teaching Model-model pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Damayanti, N. P. T., Dewi, A., Sugiritama, I. W., & Muliarti I. M. (2015). Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari pada pemain basket SMA. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php.mifi/index>.

Danniels, E., & Pyle, A. (2018). *Defining play-based learning*. On Encyclopedia Early Childhood Development.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York, NY.: McGraw-Hill.

Ghervan, P., & Mare, S. C. (2013). Study regarding the role of transfer mechanism in learning handball. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 13, No. 4: 618 – 620. Retrieved from <http://doi.org/10.7752/jpes.2013.04097>

Hanggowiyono, P. (2015). *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik*. Malang: Gunung Samudera.

Hayati, S., Myrnawati, C. H., & Asmawi, M. (2017). Effect of traditional games, learning motivation, and learning style on childhoods gross motor skills. *International Journal of Education and Research*, 5(7).

Helmiati. (2016). *Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo Irianto, Djoko Pekik. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset

Joyce, B., & Weil M. H. (2003). *Models of teaching (fifth edition)*. New Delhi. Prentice.Hall of India.

Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan model permainan rintangan (handicap games) untuk latihan kebugaran jasmani anak usia 10-12. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/JK.V2I1.2606>

Komarudin. (2015). Peran guru pendidikan jasmani dalam sistem pembangunan dan pembinaan olahraga di indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/8169..>

Libertus, K., & Violi, D. A. (2016). The relation between motor skills and language development in Infancy. *Frontiers in Psychology*, 7(75). *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art

21, pp.143 - 147, 2019. Retrieved from <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2019/Art%2021.pdf>.

Lin, S. J., & Yang, S. C. (2015). The development of fundamental movement skills by children aged six to nine. *Universal Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 12: 1024-1027. Retrieved from <http://doi.org/10.13189/ujer.2015.031211>

Moustafa, H. (2010) *Teaching Handball at school Introduction to handball for students aged 5 to 11*. Basel. International Handball Federation (IHF).

Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nur Asma. (2006). *Model Pembelajaran Kooperatif*. Jakarta: Depdiknas.

Nurdyansyah & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi model pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.

Pontjopoetro, S. (2002). *Permainan anak, tradisional dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. Jawa barat: Nusa Media.

Retno, K. (2015). *Pengembangan model pembelajaran gerak dasar tolak peluru bagi peserta didik sekolah dasar kelas V*. Tesis Magister, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung. Alfabeta

Sagala, S. (2013). *Etika dan moralitas pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

- Setyawan, H. (2015). Model permainan aktivitas luar kelas untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164-177  
Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>.
- Sudirjo, E., & Alif M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metedologi: Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Suherman, Wawan S. Dkk. (2017). “*Pengembangan “Majeda” Berbasis Dolanan Anak untuk Pengoptimalan Tumbuh Kembang Siswa Taman Kanak-kanak*”. *Jurnal Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Retrieved from <https://doi.org/10.21831/cp.v36i2.13542>
- Supriadi, D., Rohendi, A., & Komarudin, E (2010). *Peraturan permainan bola tangan*. Cimahi. Stkip pasundan.
- Susanto, E. (2017). *Olahraga permainan bola tangan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tedjasaputra, Mayke S.2001. *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wahyuni, S. (2017). *Pengembangan model pembelajaran gerak dasar lempar turbo berbasis permainan untuk siswa kelas V sekolah dasar*. Tesis Magister, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**LAMPIRAN 1**  
**Studi Pendahuluan**

**INSTRUMEN PENELITIAN PEDOMAN WAWANCARA BAGI GURU**  
**PENJAS SD**

**Petunjuk:**

1. Lembar wawancara ini ditujukan untuk Guru Penjas sekolah dasar
2. Lembar wawancara ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari guru Penjas mengenai proses pembelajaran Penjasorkes
3. Tuliskan kelengkapan data responden.

Tanggal Wawancara : :

Nama Responden : Rahmad Hidayat Hatahap, S.Pd

Jenis kelamin : a) Laki-laki b) Perempuan

Nama Sekolah : SD NEGERI 100303 PARGARUTAN

Alamat Sekolah : Pargarutan Julu, Angkola Timur., Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara

**Pertanyaan:**

1. Berapa lama pembelajaran Penjasorkes di sekolah menurut kurikulum sekarang ?
2. Apa yang dilakukan Peserta didik sebelum dan setelah pembelajaran Penjasorkes ?
3. Apa semua Peserta didik merasa bersemangat pada saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes ?

4. Bagaimana cara guru Penjasorkes mengajarkan suatu materi ketika terkendala sarana dan peralatan pembelajaran Penjasorkes ?
5. Bagaimana cara guru memecahkan masalah ketika terkendala kurangnya peralatan olahraga ?
6. Apakah proses pembelajaran di sekolah sudah sesuai dengan panduan kurikulum?
7. Apakah ada anak yang mengalami masalah dengan kemampuan geraknya dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes dan bagaimana pemecahan masalahnya?
8. Apa pemberian materi aktivitas kebugaran jasmani sudah sesuai dengan kurikulum sekarang?
9. Apa kesulitan yang ditemui di lapangan terkait pemberian materi aktivitas kebugaran jasmani?
10. Bagaimana cara guru mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat ?
11. Apakah kemampuan aktivitas kebugaran jasmani pada peserta didik sudah baik?
12. Apakah kemampuan aktivitas kebugaran jasmani pada peserta didik sudah baik?

**LEMBAR OBSERVASI PERMAINAN UNTUK GURU ANGKET**  
**PERMASALAHAN GURU TERHADAP AKTIVITAS JASMANI**  
**PESERTA DIDIK SAAT MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENJASORKES**

A. Identitas Nama : Rahmad Hidayat Hatahap, S.Pd

Jenis Kelamin : Laki- Laki

Nomor Telpon : 082277515744

Alamat Sekolah : Pargarutan Julu, Angkola Timur., Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara

B. Petunjuk pengisian: Berilah tanda ( ✓ ) pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai

Skala penilaian / tanggapan			
1	2	3	4

Keterangan konversi skala :

1. SS = Sangat Setuju
2. S = Setuju
3. TS = Tidak Setuju
4. STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Guru sudah mempersiapkan RPP sebelum pembelajaran dimulai		√		
2.	Guru sudah mempersiapkan sarana dan prasarana sebelum pembelajaran dimulai			√	
3.	Guru susah mengatur Peserta didik saat akan ditarik		√		
4.	Peserta didik masih ada yang bergurau disaat pembelajaran akan dimulai		√		
5.	Sebelum pembelajaran Penjasorkes dimulai, berdoa terlebih dahulu		√		
6.	Guru susah mengatur Peserta didik saat akan memberi arahan untuk pemanasan		√		
7.	Fungsi pemanasan yaitu untuk menghindari cedera	√			
8.	Gerakan pemanasan sangat menyenangkan dan mudah diikuti oleh Peserta didik			√	
9.	Peserta didik masih asik ngobrol dengan teman sebaya nya saat pemanasan berlangsung		√		
10.	Peserta didik tidak serius mendengarkan materi saat dijelaskan oleh guru		√		
11.	Kurang kondusifnya mengatur Peserta didik saat menjelaskan materi		√		

12.	Guru memberikan permainan sebelum materi diajarkan			✓	
13.	Permainan sebelum masuk ke materi hari ini membuat semangat Peserta didik untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes			✓	
14.	Peserta didik tidak tertarik untuk mengikuti permainan yang diajarkan oleh guru karena terlalu rumit bagi Peserta didik		✓		
15.	Materi pada pembelajaran yang bervariasi			✓	
16.	Materi Penjasorkes yang diajarkan hari ini kurang menarik dibandingkan permainan yang diberikan guru sebelum materi		✓		
17.	Adanya penerapan nilai-nilai karakter pada pembelajaran penjasorkes			✓	
18.	Materi yang sudah diajarkan hari ini tidak berguna jika di terapkan diluar sekolah			✓	
19.	Pendinginan wajib dilakukan setelah Peserta didik mengikuti pembelajaran Penjasorkes	✓			
20.	Peserta didik tidak serius mengikuti pendinginan sehingga mengakibatkan cidera setelah melakukan pembelajaran Penjasorkes		✓		
21.	Peserta didik susah di kontrol saat pendinginan		✓		

22.	Setelah pendinginan langsung mempersilahkan peserta didik untuk kembali ke kelas tanpa berdoa		✓		
23.	Guru memberikan motivasi kepada Peserta didik agar kedapannya lebih baik daripada minggu sebelumnya		✓		
24.	Guru membiarkan sarana dan prasarana sesudah mengajar		✓		
25.	Peserta didik lebih bersemangat dalam pembelajaran selanjutnya setelah mengikuti pembelajaran Penjasorkes sebelumnya dengan baik dan benar		✓		

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL  
PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN SEDERHANA UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KERJASAMA SISWA SD KELAS  
BAWAH**

**A. Identitas**

Nama : Rahmad Hidayat Harahap, S.Pd

Jenis Kelamin : Laki - laki

Nomor Telpon : 082277515744

Alamat Sekolah :

**B. Petunjuk**

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom Jawaban.

FAKTOR	INDIKATOR	JAWABAN
<b>Guru</b>	Apakah guru Penjasorkes mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan ?	Ya
	Apakah guru Penjasorkes mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan ?	Tidak
	Bagaimana cara guru Penjasorkes mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani ?	Kurang menarik

	<p>Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran Penjasorkes Peserta didik kelas bawah ?</p>	Kurangnya materi dan juga buku Pedoman
	<p>Berapa tahun guru penjas mengajar mata pelajaran penjasorkes?</p>	4 tahun
<b>Siswa</b>	<p>Apakah peserta didik mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran penjasorkes?</p>	Ya
	<p>Bagaimana semangat siswa dalam proses Penjasorkes, Sangat menyukai / Senang / Kurang / Tidak antusias ?</p>	Kurang antusias
<b>Metode</b>	<p>Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan Penjasorkes di sekolah ?</p>	Komando
<b>Materi</b>	<p>Apakah guru memberikan materi aktivitas kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran Penjasorkes ?</p>	Ya
	<p>Apakah yang diajarkan oleh guru Penjasorkes efektif untuk meningkatkan aktivitas kebugaran</p>	Kurang efektif

	jasmani Peserta didik ?	
<b>Penilaian</b>	Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi aktivitas kebugaran jasmani?	Ya
<b>Sarana dan Prasarana</b>	Apakah sekolah atau guru memiliki sarana penunjang untuk melatih aktivitas kebugaran jasmani peserta didik di sekolah ?	Terbatas

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya.

1. Apa panduan yang digunakan guru dalam mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes disekolah ?

Jawab:

RPP dan Buku pedoman guru

2. Apa kesulitan yang dihadapi guru dalam mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes khususnya pada peserta didik kelas bawah ?

Jawab:

Terbatasnya bahan ajar yang digunakan dan kurangnya kemampuan guru dalam mengelola kelas

3. Apakah guru mempunyai buku aktivitas kebugaran jasmani untuk peserta didik ?

Jawab:

Ya

4. Apakah guru pernah menggunakan suatu metode permainan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani?

Jawab:

Terbatas atau sedikit

5. Apakah guru membutuhkan buku permainan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani bagi peserta didik ?

Jawab:

Ya

**LAMPIRAN 1**  
**Studi Pendahuluan**

**INSTRUMEN PENELITIAN PEDOMAN WAWANCARA BAGI GURU**

**PENJAS SD**

**Petunjuk:**

1. Lembar wawancara ini ditujukan untuk Guru Penjas sekolah dasar
2. Lembar wawancara ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari guru Penjas mengenai proses pembelajaran Penjasorkes
3. Tuliskan kelengkapan data responden.

Tanggal Wawancara :

Nama Responden : Raja Imamuda, S.Pd

Jenis kelamin : a) Laki-laki

Nama Sekolah : SD NEGERI 100316 PARGARUTAN JULU

Alamat Sekolah : Pargarutan Julu, Angkola Timur., Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara

**Pertanyaan:**

1. Berapa lama pembelajaran Penjasorkes di sekolah menurut kurikulum sekarang ?
2. Apa yang dilakukan Peserta didik sebelum dan setelah pembelajaran Penjasorkes ?
3. Apa semua Peserta didik merasa bersemangat pada saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes ?
4. Bagaimana cara guru Penjasorkes mengajarkan suatu materi ketika terkendala sarana dan peralatan pembelajaran Penjasorkes ?

5. Bagaimana cara guru memecahkan masalah ketika terkendala kurangnya peralatan olahraga ?
6. Apakah proses pembelajaran di sekolah sudah sesuai dengan panduan kurikulum?
7. Apakah ada anak yang mengalami masalah dengan kemampuan geraknya dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes dan bagaimana pemecahan masalahnya?
8. Apa pemberian materi aktivitas kebugaran jasmani sudah sesuai dengan kurikulum sekarang?
9. Apa kesulitan yang ditemui di lapangan terkait pemberian materi aktivitas kebugaran jasmani?
10. Bagaimana cara guru mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat ?
11. Apakah kemampuan aktivitas kebugaran jasmani pada peserta didik sudah baik?
12. Apakah kemampuan aktivitas kebugaran jasmani pada peserta didik sudah baik?

**LEMBAR OBSERVASI PERMAINAN UNTUK GURU ANGKET**  
**PERMASALAHAN GURU TERHADAP AKTIVITAS JASMANI**  
**PESERTA DIDK SAAT MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENJASORKES**

A. Identitas Nama : Raja Imamuda, S.Pd

Jenis Kelamin : Laki- Laki

Nomor Telpon: : 082277515744

Alamat Sekolah :

B. Petunjuk pengisian: Berilah tanda ( ✓ ) pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai

<b>Skala penilaian / tanggapan</b>			
1	2	3	4

Keterangan konversi skala :

1. SS = Sangat Setuju
2. S = Setuju
3. TS = Tidak Setuju
4. STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Guru sudah mempersiapkan RPP sebelum pembelajaran dimulai		√		
2.	Guru sudah mempersiapkan sarana dan prasarana sebelum pembelajaran dimulai			√	
3.	Guru susah mengatur Peserta didik saat akan diberikan		√		
4.	Peserta didik masih ada yang bergurau disaat pembelajaran akan dimulai		√		
5.	Sebelum pembelajaran Penjasorkes dimulai, berdoa terlebih dahulu		√		
6.	Guru susah mengatur Peserta didik saat akan memberi arahan untuk pemanasan		√		
7.	Fungsi pemanasan yaitu untuk menghindari cedera	√			
8.	Gerakan pemanasan sangat menyenangkan dan mudah di ikuti oleh Peserta didik			√	
9.	Peserta didik masih asik ngobrol dengan teman sebaya nya saat pemanasan berlangsung	√			
10.	Peserta didik tidak serius mendengarkan materi saat dijelaskan oleh guru	√			
11.	Kurang kondusifnya mengatur Peserta didik saat menjelaskan materi	√			

12.	Guru memberikan permainan sebelum materi diajarkan			✓	
13.	Permainan sebelum masuk ke materi hari ini membuat semangat Peserta didik untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes			✓	
14.	Peserta didik tidak tertarik untuk mengikuti permainan yang diajarkan oleh guru karena terlalu rumit bagi Peserta didik		✓		
15.	Materi pada pembelajaran yang bervariasi			✓	
16.	Materi Penjasorkes yang diajarkan hari ini kurang menarik dibandingkan permainan yang diberikan guru sebelum materi		✓		
17.	Adanya penerapan nilai-nilai karakter pada pembelajaran penjasorkes			✓	
18.	Materi yang sudah diajarkan hari ini tidak berguna jika di terapkan diluar sekolah			✓	
19.	Pendinginan wajib dilakukan setelah Peserta didik mengikuti pembelajaran Penjasorkes	✓			
20.	Peserta didik tidak serius mengikuti pendinginan sehingga mengakibatkan cidera setelah melakukan pembelajaran Penjasorkes		✓		
21.	Peserta didik susah di kontrol saat pendinginan		✓		

22.	Setelah pendinginan langsung mempersilahkan peserta didik untuk kembali ke kelas tanpa berdoa		✓		
23.	Guru memberikan motivasi kepada Peserta didik agar kedapannya lebih baik daripada minggu sebelumnya		✓		
24.	Guru membiarkan sarana dan prasarana sesudah mengajar		✓		
25.	Peserta didik lebih bersemangat dalam pembelajaran selanjutnya setelah mengikuti pembelajaran Penjasorkes sebelumnya dengan baik dan benar		✓		

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL  
PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN SEDERHANA UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KERJASAMA SISWA SD KELAS  
BAWAH**

**A. Identitas**

Nama : Raja Imamuda, S.Pd

Jenis Kelamin : Laki- Laki

Nomor Telpon : 082277515744

Alamat Sekolah :

**B. Petunjuk**

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom Jawaban.

FAKTOR	INDIKATOR	JAWABAN
<b>Guru</b>	Apakah guru Penjasorkes mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan ?	Ya
	Apakah guru Penjasorkes mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan ?	Ya
	Bagaimana cara guru Penjasorkes mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani ?	Kurang menarik dan monoton

	<p>Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran Penjasorkes Peserta didik kelas bawah ?</p>	Kurangnya materi, buku pedoman, kurangnya variasi dalam pembelajaran
	<p>Berapa tahun guru penjas mengajar mata pelajaran penjasorkes?</p>	3 tahun
<b>Siswa</b>	<p>Apakah peserta didik mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran penjasorkes?</p>	Ya
	<p>Bagaimana semangat siswa dalam proses Penjasorkes, Sangat menyukai / Senang / Kurang / Tidak antusias ?</p>	Kurang antusias
<b>Metode</b>	<p>Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan Penjasorkes di sekolah ?</p>	Komando dan ceramah
<b>Materi</b>	<p>Apakah guru memberikan materi aktivitas kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran Penjasorkes ?</p>	Ya
	<p>Apakah yang diajarkan oleh guru Penjasorkes efektif untuk</p>	Kurang efektif

	meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani Peserta didik ?	
<b>Penilaian</b>	Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi aktivitas kebugaran jasmani?	Ya
<b>Sarana dan Prasarana</b>	Apakah sekolah atau guru memiliki sarana penunjang untuk melatih aktivitas kebugaran jasmani peserta didik di sekolah ?	Terbatas

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya.

1. Apa panduan yang digunakan guru dalam mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes disekolah ?

Jawab:

RPP dan Buku pedoman guru

2. Apa kesulitan yang dihadapi guru dalam mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes khususnya pada peserta didik kelas bawah ?

Jawab:

Terbatasnya bahan ajar yang digunakan dan kurangnya kemampuan guru dalam mengelola kelas

3. Apakah guru mempunyai buku aktivitas kebugaran jasmani untuk peserta didik ?

Jawab:

Ya

4. Apakah guru pernah menggunakan suatu metode permainan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani?

Jawab:

Terbatas atau sedikit

5. Apakah guru membutuhkan buku permainan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani bagi peserta didik ?

Jawab:

Ya

## Lampiran 2.

### Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 tentang Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan kelas 3 sekolah dasar

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah	4. Meyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia
3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.2 Memahami kombinasi gerak dasar	4.2 Mempraktikkan gerak

			kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.3	Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.3	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.4	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka	4.4	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka
	pengembangan kebugaran jasmani		pengembangan kebugaran jasmani
	melalui permainan sederhana dan atau tradisional		melalui permainan sederhana dan atau tradisional
3.5	Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan,	4.5	Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung,

		keseimbangan,
	berpindah/lokomotor, tolakan,	berpindah/lokomotor, tolakan,
	putaran, ayunan, melayang, dan,	putaran, ayunan, melayang, dan
	dan mendarat) dalam aktivitas senam	mendarat) dalam aktivitas senam
	senam lantai	lantai
3.6	Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan)	4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan)
	tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
3.7	Memahami prosedur gerak dasar mengambang ( <i>water trappen</i> ) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***	4.7 Mempraktikkan gerak dasar mengambang ( <i>water trappen</i> ) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***
3.8	Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan	4.8 Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan
3.9	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	4.9 Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh

**Lampiran 3.****RPP INSTRUMEN EFEKTIVITAS**

Sekolah	: SD Negeri SD Negeri 100303 Pargarutan dan SD Negeri 100316 Pargarutan Julu
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Standar Kompetensi	: 4. Menyajikan pengalaman factual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.
Kompetensi Dasar	: 4.4. mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit x 5 (10 x pertemuan)

No	Aspek	Indikator	Soft skill	Gambar Pelaksanaan
1.	<b>Pertemuan 1 Pendahuluan</b> <b>7 menit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apersepsi</li> <li>b. Menyampaikan Tujuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Aturan Permainan</li> <li>(2) Perlengkapan bermain</li> <li>(3) Langkah gerakan</li> <li>(1) Manfaat dari permainan</li> <li>(2) Tujuan yang ingin dicapai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai sportifitas pada anak</li> <li>➤ Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama</li> <li>➤ Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan</li> <li>➤ Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan</li> <li>➤ Belajar gerak kecepatan dan kelincahan melalui permainan sederhana</li> <li>➤ Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas antar</li> </ul>	

			teman sebaya	
	<p><b>Pemanasan</b> 13 menit Estafet Rotan</p>	<p>(1) Penghitungan denyut nadi dilaka ukam sebelum melakukan kegiatan inti</p> <p>(2) Meningkatkan suhu tubuh</p> <p>(3) Malalui pemanasan estafet rotan detak jantung jadi meningkat</p> <p>(4) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>(5) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak dapat berpikir pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya.</li> </ul>	
	<p><b>Kegiatan Inti</b> <b>40 menit</b></p> <p>1) Rotan Sodor 2) Rotan bergilir</p>	<p>(1) Melatih konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan</p> <p>(2) Anak dapat melakukan gerakan berkompetisi agar bisa menang dalam permainan rotan sodor &amp; rotan bergilir</p> <p>(3) Secara tidak sadar dalam setiap permainan ini tertanam suatu keterampilan kecepatan, kelincahan dan kerjasama.</p> <p>(4) Mengukur denyut nadi (65% - 85% DN)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai gerakan kecepatan dan kelincahan ketika bermain rotan sodor &amp; rotan bergilir</li> <li>➤ Mencari cara untuk menang dalam permainan rotan sodor &amp; rotan bergilir dengan cepat dibandingkan kelompok lainnya</li> <li>➤ Menjaga sikap sportif dan selalu meningkatkan kerjasama</li> </ul>	

		maksimal		
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>(1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan siswa pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>(2) Memotivasi siswa agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak.</p> <p>(1) Mengurangi rasa sakit pada otot</p> <p>(2) Badan terasa lebih santai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan</li> <li>➤ Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak</li> </ul> <p>➤ Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas</p>	<p>Evaluasi</p> <p>Pendinginan</p>
2	<p><b>Pertemuan 2</b></p> <p><b>Pendahuluan</b></p> <p><b>7 menit</b></p> <p>a. Apersepsi</p> <p>b. Menyampaikan Tujuan</p> <p>c. Menggamb</p>	<p>(1) Aturan permainan</p> <p>(2) Perlengkapan bermain</p> <p>(3) Langkah gerakan</p> <p>(1) Manfaat dari permainan</p> <p>(2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>(1) Kecepatan</p> <p>(2) Kelincahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai sportifitas pada anak</li> <li>➤ Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama</li> <li>➤ Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan.</li> <li>➤ Anak dapat berpikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan</li> <li>➤ Belajar gerak kecepatan dan kelincahan</li> </ul>	

	arkan proses penilaian		➤ Tertanam rasa kerjasma dan solidaritas antar teman sebaya	
	<b>Pemanasan</b> 13 menit Kereta ular	(1) Penghitungan denyut nadi dilaka ukun sebelum melakukan kegiatan inti (2) Meningkatkan suhu tubuh melalui permainan kereta ular (3) Malalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat (4) Mengurangi ketegangan otot (5) Meningkatkan kapasitas kerja fisik	➤ Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktifitas, sehingga anak semangat dalam melakukan nya	
	<b>Kegiatan Inti</b> <b>40 Menit</b> <b>1. Lokun</b> <b>2. Lari Bolak-Balik</b> <b>Kumpul Kun</b>	(1) Melatih kecepatan, kelincahan dan kerjasama (2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan (3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak yang akan melatih	➤ Tertanam nilai kecepatan gerak, kelincahan gerak, dan kerjasama tim ➤ Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportifitas ➤ Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama mencari kemenangan ➤ Melatih kebiasaan keterampilan gerak	

		<p>kecepatan, kelincahan, dan kerjasama tim</p> <p>(4) Mengukur denyut nadi (65% - 85% DN maksimal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman</li> </ul>	
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>(1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan siswa pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat</p> <p>(2) Memotivasi siswa agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>(1) Mengurangi rasa sakit pada otot.</p> <p>(2) Badan terasa lebih santai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan</li> <li>➤ Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias belajar siswa</li> <li>➤ Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas</li> </ul>	<p>evaluasi</p> <p>pendinginan</p>
3.	<p><b>Pertemuan 3 Pendahuluan</b></p> <p><b>7 menit</b></p> <p>a. Apersepsi</p>	<p>(1) Aturan permainan</p> <p>(2) Perlengkapan bermain</p> <p>(3) Langkah gerakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai sportifitas pada anak</li> <li>➤ Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama</li> <li>➤ Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan</li> <li>➤ Anak dapat berpikir</li> </ul>	

	<p>b. Menyampaikan Tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>(1) Manfaat dari permainan (2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>(1) Kecepatan (2) Kelincahan</p>	<p>dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan</p> <p>➤ Belajar gerak kecepatan, kelincahan, dan kerjasama</p> <p>➤ Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman</p>	
	<p><b>Pemanasan</b></p> <p>13 menit</p> <p>Ular naga</p>	<p>(1) Penghitungan denyut nadi dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti</p> <p>(2) Meningkatkan suhu tubuh melalui permainan ular naga</p> <p>(3) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p> <p>(4) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>(5) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<p>➤ Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukannya aktifitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya</p>	
	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>40 menit</b></p> <p>1.Kun misteri 2.Kun berantai</p>	<p>(1) Melatih kelincahan dan kerjasama tim</p> <p>(2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p>	<p>➤ Tertanam nilai kelincahan gerak, kecepatan gerak, dan kerjasama tim</p> <p>➤ Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportifitas</p> <p>➤ Mencari cara untuk tetap saling bekerjama mencari</p>	

		<p>(3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan dan kelincahan</p> <p>(4) Mengukur denyut nadi (65% - 85% DN maksimal)</p>	<p>kemenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melatih kebiasaan keterampilan gerak</li> <li>➤ Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman</li> </ul>	
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>(1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan siswa pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>(2) Memotivasi siswa agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak.</p> <p>(1) Mengurangi rasa sakit pada otot.</p> <p>(2) Badan terasa lebih santai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan</li> <li>➤ Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias belajar siswa</li> <li>➤ Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas</li> </ul>	<p>evaluasi</p> <p>Pendinginan</p>
4.	<p><b>Pertemuan 4</b></p> <p><b>Pendahuluan</b></p> <p><b>7 menit</b></p> <p>a. Apersepsi</p>	<p>(1) Aturan permainan</p> <p>(2) Perlengkapan bermain</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai sportifitas pada anak</li> <li>➤ Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama</li> </ul>	

	<p>b. Menyampaikan Tujuan</p> <p>c. Menggambarkan Proses Penilaian</p>	<p>(3) Langkah gerakan</p> <p>(1) Manfaat dari permainan</p> <p>(2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>(1) Kecepatan</p> <p>(2) Ketlincahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan.</li> <li>➤ Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan</li> <li>➤ Belajar gerak kecepatan dan kelincahan</li> <li>➤ Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman</li> </ul>	
	<p><b>Pemanasan</b> 13 menit</p> <p>Lari Tangkas</p>	<p>(1) Penghitungan denyut nadi dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti</p> <p>(2) Meningkatkan suhu tubuh melalui lari tangkas</p> <p>(3) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p> <p>(4) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktifitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya</li> </ul>	

	<p><b>Kegiatan Inti</b> <b>40 menit</b></p> <p>1. Pengumpul botol 2. Lompat kemudian ambil tutup botol</p>	<p>(1) Melatih kecepatan dan kelincahan</p> <p>(2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>(3) Secara tidak sadar gerakan- gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan dan kelincahan</p> <p>(4) Mengukur denyut nadi (65% - 85% DN maksimal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai kecepatan gerak dan kelincahan gerak</li> <li>➤ Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportifitas</li> <li>➤ Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama ma mencari kemenangan</li> <li>➤ Melatih kebiasaan keterampilan gerak</li> <li>➤ Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya</li> </ul>	
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>a. Kesimpulan</p>	<p>(1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan siswa pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>(2) Memotivasi siswa agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan</li> <li>➤ Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak</li> </ul>	evaluasi

	b. Pendinginan	(1) Mengurangi rasa sakit pada otot.  (2) Badan terasa lebih santai	➤ Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas	Pendinginan
	<b>Pertemuan 5</b> <b>Pendahuluan</b>  <b>7 menit</b> a. Apersepsi	(1) Aturan permainan (2) Perlengkapan bermain (3) Langkah gerakan	➤ Tertanam nilai sportifitas pada anak  ➤ Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama	
	b. Menyampaikan Tujuan	(1) Manfaat dari permainan (2) Tujuan yang ingin dicapai	➤ Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan.	
	c. Menggambarkan Proses Penilaian	(1) Kecepatan (2) Kelincahan	➤ Anak dapat berpikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan  ➤ Belajar gerak kecepatan dan kelincahan  ➤ Tertanam rasa Kerjasama dan solidaritas sesama teman	
	<b>Pemanasan</b> 13 menit  Zigzag berganda	(1) Penghitungan denyut nadi dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti	➤ Anak dapat berpikir dengan pentingnya	

		<p>(2) Meningkatkan suhu tubuh melalui zigzag berganda</p> <p>(3) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p> <p>(4) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<p>pemanasan sebelum melakukannya aktifitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya</p>	
	<p><b>Kegiatan Inti</b> <b>40 menit</b></p> <p>1. Loncat pindah rotan</p> <p>2. Mesin waktu</p>	<p>(1) Melatih kecepatan dan kelincahan</p> <p>(2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>(3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan dan kelincahan</p> <p>(4) Mengukur denyut nadi (65% - 85% DN maksimal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tertanam nilai kecepatan gerak dan kelincahan gerak</li> <li>➤ Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportifitas</li> <li>➤ Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama mencari kemenangan</li> <li>➤ Melatih kebiasaan keterampilan gerak</li> <li>➤ Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman</li> </ul>	
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>c. Kesimpulan</p>	<p>(1) Memberikan gambaran kembali apa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah</li> </ul>	Evaluasi

	Pendinginan	<p>yang dilakukan siswa pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>(2) Memotivsi siswa agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>(1) Mengurangi rasa sakit pada otot.</p> <p>(2) Badan terasa lebih santai</p>	<p>dilakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak</li> <li>➤ Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas</li> </ul>	Pendinginan
--	-------------	---	--	-------------

**Lampiran 4.**  
**Lembar Penilaian**

**RUBRIK PENILAIAN PERMAINAN**

**A. Kognitif**

<b>Faktor 1: Memahami instruksi guru</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Anak tidak memahami instruksi guru sama sekali (gagal).	Anak memahami instruksi guru tetapi sesekali masih bertanya.	Anak cepat tanggap untuk memahami instruksi guru secara penuh dan bermain dengan sungguh-sungguh
<b>Faktor 2: Memahami Aturan</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Anak tidak memahami peraturan sama sekali (gagal).	Anak memahami peraturan tetapi sesekali masih bertanya.	Anak cepat tanggap untuk memahami peraturan secara penuh dan bermain dengan sungguh-sungguh
<b>Faktor 3: Pengambilan keputusan dalam permainan</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Anak kurang inisiatif dalam pengambilan keputusan	Anak cukup inisiatif dalam pengambilan keputusan	Anak sangat inisiatif dalam pengambilan keputusan

No	Nama Siswa	Kognitif									Total Skor	
		Faktor 1			Faktor 2			Faktor 3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

## B. Afektif

### 1) Perilaku Kerjasama

Faktor 1: Mengatasi Masalah Bersama		
Skor		
1	2	3
Jika dalam permainan ini siswa belum bisa mengatasi masalah dalam permainan bersama-sama, monoton/masih bertanya-tanya pada guru	Jika permainan ini setidaknya memunculkan diskusi/perbincangan antar pemain dalam memecahkan suatu masalah dalam permainan.	Jika dengan permainan ini dapat mengatasi masalah bahkan memunculkan suatu kerjasama yang kompleks dalam permainannya.
Faktor 2: Bersama-sama melakukan untuk mencapai tujuan		
Skor		
1	2	3
Dalam permainan ini anak cenderung pasif dan tidak aktif dalam bermain	Dalam permainan anak terlihat cukup aktif dalam bermain bersama dengan teman satu kelompok	Dalam permainan ini anak terlihat sangat aktif dan bersemangat saat bermain bersama dengan teman satu kelompok
Faktor 3: Tidak Individualis/ Egois		
Skor		
1	2	3
Anak masih memunculkan sifat individualis dalam bermain	Anak mulai terlihat bekerja sama dengan teman satu kelompok	Anak terlihat selalu berusaha bekerjasama dan tidak egois dalam bermain dengan teman satu kelompok

No	Nama Siswa	Kerjasama									Total Skor	
		Faktor 1			Faktor 2			Faktor 3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												

**C. Psikomotor:**

<b>ketepatan</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Anak kurang mampu meletakkan atau mengambil ketempat yang sudah ditentukan	Anak mampu meletakkan atau mengambil ketempat yang sudah ditentukan namun masih sering meleset	Anak mampu meletakkan atau mengambil ketempat yang sudah ditentukan dengan tepat
<b>Berlari</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
anak terlihat masih sering berjalan saat bermain	anak terlihat cukup aktif dalam bermain	anak terlihat sangat aktif dalam bermain
<b>Melompat</b>		
<b>Skor</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Anak kurang mampu melompat keatempat yang sudah ditentukan	Anak kurang mampu melompat keatempat yang sudah ditentukan masih sering kesulitan	Anak kurang mampu melompat keatempat yang sudah ditentukan dengan baik

No	Nama Siswa	Psikomotor									Total Skor	
		Faktor 1			Faktor 2			Faktor 3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												

## Lampiran 5

### Surat Izin Penelitian



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

Nomor : 656/UN34.16/PT.01.04/2021

1 Juli 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SD Negeri 100303 Pargarutan, Pargarutan Julu, Angkola Timur,  
Tapanuli Selatan, Sumatera utara.**

**Kepala SD Negeri 100316 Pargarutan Julu Pargarutan Julu, Angkola Timur,  
Tapanuli Selatan, Sumatera utara.**

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

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS  
PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN DAN KERJASAMA SISWA SD KELAS BAWAH  
Waktu Penelitian : 5 - 31 Juli 2021

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; NIP 19820815 200501 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 6

### Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAERAH  
SD NEGERI NO. 100303 PARGARUTAN  
KECAMATAN ANGKOLA TIMUR



#### SURAT KETERANGAN NO : 800/30/2021

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ferry Syafriani  
Nip : 197002152008012001  
Unit Kerja : SD Negeri No. 100303 Pargarutan  
Jabatan : Kepala Sekolah

#### MENERANGKAN

Nama : Sollimatul Parlindungan, S.Pd  
Nim : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Bahwa mahasiswa tersebut diatas benar- benar telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan tesis dengan judul penelitian *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan keadaan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pargarutan, Juli 2021

Yang Menyatakan





PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAERAH  
SD NEGERI NO. 100316 PARGARUTAN  
KECAMATAN ANGKOLA TIMUR



NO : 931/27/2021

Pargarutan, Juli 2021

HAL : KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Kepada  
Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik  
Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNY  
Di tempat

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Sollimatum Parlindungan, S.Pd  
Nim : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan tesis dengan judul penelitian *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan keadaan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pargarutan, Juli 2021



Yang Menyatakan

Misrawati Siregar, S.Pd.SD

196908121992022001

**Lampiran 7.**  
**Lembar Pengajuan Validasi Ahli**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

### **FORM PENGAJUAN VALIDASI**

**NAMA** : Sollimatul Parlindungan  
**NIM** : 19711251092  
**PRODI** : Ilmu Keolahragaan  
**JUDUL** : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa Sd Kelas Bawah  
**NO. HP/WA** : 082277505129  
**PEMBIMBING** : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

**REKOMENDASI VALIDATOR:**

NO	NAMA VALIDATOR	KETERANGAN VALIDASI (Instrumen/Media/Materi /lainnya)	EMAIL VALIDATOR
1.	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	Validasi Ahli Materi	pamuji_sukoco@uny.ac.id
2.	Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd,	Validasi Ahli Materi	chairad@unimed.ac.id
3.	Bilma Adhiono, S.Pd	Validasi Ahli Materi	bilmappsikor@gmail.com
4.	Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.	Validasi Ahli Pembelajaran	soni_nopembri@uny.ac.id
5.	Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.	Validasi Ahli Pembelajaran	aderosriza@yahoo.com
6.	Teguh Saputera, S.Pd	Validasi Ahli Pembelajaran	teguhss2129@gmail.com

Yogyakarta, 5 Juli 2021

Yang Mengajukan  
Sollimatul Parlindungan

## **Lampiran 8.** **Lembar Permohonan Validasi Ahli Materi**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.127 /UN34.16/PK.03.08/2021 6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.128 /UN34.16/PK.03.08/2021

6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:  
**Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,



Drs. Sudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.129 /UN34.16/PK.03.08/2021

6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Bilma Adhiono, S.Pd**

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan

NIM : 19711251092

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002



## **Lampiran 9.** **Lembar Permohonan Validasi Ahli Pembelajaran**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.130 /UN34.16/PK.03.08/2021

6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:  
**Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.131 /UN34.16/PK.03.08/2021

6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:  
**Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,  
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1.132 /UN34.16/PK.03.08/2021

6 Juli 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Teguh Saputera, S.Pd**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan

NIM : 19711251092

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk  
Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002



**Lampiran 10**  
**Instrumen Validasi Ahli Materi**

**INSTRUMEN VALIDASI AHLI MATERI TERHADAP  
KELAYAKAN PRODUK PENELITIAN**

**Petunjuk**

Lembar pernyataan pada instrumen dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap kelayakan produk penelitian. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat guna meningkatkan kualitas produk penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respons pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

1. Lembar pernyataan dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari ahli materi tentang kelayakan produk penelitian.
2. Rentang evaluasi meliputi **Sangat Sesuai (SS)**, **Sesuai (S)**, **Cukup Sesuai (CS)**, **Kurang Sesuai (KS)**, **Sangat Kurang Sesuai (SKS)** dengan cara memberi tanda  pada kolom yang tersedia. Terdapat lima alternatif jawaban beserta skor penilaian, sebagai berikut.
  - a. SKS = Sangat Kurang Sesuai = 1
  - b. KS = Kurang Sesuai = 2
  - c. CS = Cukup Sesuai = 3
  - d. S = Sesuai = 4
  - e. SS = Sangat Sesuai = 5
3. Penilaian dari Bapak/Ibu bertujuan meningkatkan keefektifan dan kelayakan produk penelitian.
4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi validator dalam penelitian ini, diucapkan terima kasih.

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Lokun**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Pengumpul Botol**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Ular Naga**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Lari Tangkas**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Larik Bolak Balik Kumpul Kun**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Rotan Bergilir**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Kereta Ular**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Kun Misteri**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Loncat Pindah Rotan**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Mesin Waktu**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Rotan Sodor**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Estafet Rotan**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Zigzag Berganda**

<b>No.</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>KS</b>	<b>SKS</b>
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

### **Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Kun Berantai**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

### **CATATAN**

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Lompat kemudian Ambil Tutup Botol**

No.	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1.	Kesesuaian materi dengan KD (Kompetensi Dasar)					
2.	Materi yang disampaikan sesuai dengan indikator pembelajaran					
3.	Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
4.	Kesesuaian model dengan metode pembelajaran					
5.	materi yang disajikan dalam Model Permainan sistematis					
6.	Penyampaian materi yang diberikan logis dan masuk akal					
7.	Materi menarik anak untuk bergerak.					
8.	Gambar atau bagan mudah dipahami.					
9.	Gambar menyampaikan materi model permainan.					
10.	Penggunaan kalimat pada uraian materi mudah dipahami					
11.	Kesesuaian bahasa dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan					

**CATATAN**

**Lampiran 11**  
**Instrumen Validasi Ahli Pembelajaran**

**LEMBAR VALIDASI AHLI PEMBELAJARAN**

**Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37  
Tahun 2018 tentang Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan kelas 3  
sekolah dasar**

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah	4. Meyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia
3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.2 Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.2 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak

	manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3.4	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	4.4	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
3.5	Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	4.5	Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
3.6	Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.6	Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
3.7	Memahami prosedur gerak dasar mengambang ( <i>water trappen</i> ) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***	4.7	Mempraktikkan gerak dasar mengambang ( <i>water trappen</i> ) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***
3.8	Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan	4.8	Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan
3.9	Memahami perlunya memilih	4.9	Menceritakan perlunya memilih

makanan bergizi dan jajanan sehat  
untuk menjaga kesehatan tubuh

makanan bergizi dan jajanan sehat  
untuk menjaga kesehatan tubuh

**Petunjuk:**

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak sebagai ahli pembelajaran terhadap Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa Sd Kelas Bawah yang kami kembangkan. Kritik, saran dan koreksi dari bapak sangat bermanfaat dalam proses memperbaiki dan meningkatkan kualitas model pembelajaran yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan bapak untuk memberikan respon pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

**Petunjuk :**

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak selaku ahli pembelajaran terhadap kelayakan produk Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kerjasama Siswa Sd Kelas Bawah ditinjau dari aspek pembelajaran.
2. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak sebagai ahli pembelajaran akan sangat membantu dan bermanfaat untuk peningkatan kualitas pembelajaran.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak memberikan pendapat pada setiap pernyataan lembar evaluasi ini dengan memberikan tanda cek (✓) pada kolom yang telah disediakan.

**Keterangan :**

5 = Sangat Layak

4 = Layak

3 = Cukup Layak

2 = Kurang Layak

1 = Sangat Kurang Layak

4. Komentar Bapak untuk ditulis pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan

No	Faktor	Item Pernyataan	Skala Penilaian				
			1	2	3	4	5
Uji kelayakan		1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang kelas III					
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik SD Kelas III					
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik SD Kelas III					
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh Peserta didik SD Kelas III					
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik SD Kelas III untuk bergerak					
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kerja sama					
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik SD Kelas III					
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik SD Kelas III					
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan					
		10. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran					
<b>Jumlah</b>							

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta,.....  
Validator

.....

**Lampiran 12**  
**Instrumen Data Hasil Validasi Ahli**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah  
dari mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen belum mengembangkan isi, konstruksi, dan bahasa
2. Isi mencakup; Pertanyaan tentang keseuaian antara konsep kebugaran, karakteristik tumbuh kembang anak SD, kurikulum (KI,KD), indicator dan tujuan pembelajaran yang terkait dengan KD yang dikembangkan.
3. Konstruksi yang terkait keseuaian antara model dengan metodik pembelajarannya.
4. Bahasa mencakup kejelasan, dan kesesuaian dengan ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan.
5. Model pembelajaran untuk mengembangkan kebugaran jasmani seharusnya didesain satu minggu minimal 3 kali pertemuan atau 3 kali pembelajaran penjas.
6. Semua bentuk permainan intensitasnya 65 % - 85 % DN maksimal dengan durasi minimal 30 menit.

7. Masih terdapat permainan yang untuk memenangkannya tidak memerlukan kerjasama, sebaiknya semua permainan untuk memenangkannya memerlukan kerjasama
8. Lampiran RPP sebaiknya memuat KD, Indikator, dan tujuan pembelajaran
- 9.
10. Alat evaluasi untuk tiap RPP sebaiknya dibuat dan disesuaikan dengan indicator dan tujuan pembelajaran untuk kebugaran.
11. RPP juga memuat petunjuk cara mengukur denyut nadi dan pelaksanaannya untuk mengontrol intensitas aktivitas selama bermain (65 % - 85 % DN maksimal)

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

Yogyakarta, 10 Juli 2021

Validator,



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP 19620806 198803 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Unimed

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah  
dari mahasiswa:

Nama : Sollimatul Parlindungan  
NIM : 19711251092  
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian.

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

Medan, 09 Juli 2021  
Validator,

Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd.  
NIP 198702212014041001

## INSTRUMEN DATA VALIDASI AHLI PEMBELAJARAN

Nama : Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.

Jabatan/Pekerjaan : Dosen

Instansi Asal : UNY

No	Faktor	Item Pernyataan	Skala Penilaian				
			1	2	3	4	5
Uji kelayakan		11. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang kelas III				✓	
		12. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik SD Kelas III			✓		
		13. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik SD Kelas III					✓
		14. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh Peserta didik SD Kelas III				✓	
		15. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik SD Kelas III untuk bergerak					✓
		16. Model pembelajaran dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kerja sama				✓	
		17. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik SD Kelas III			✓		
		18. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik SD Kelas III				✓	
		19. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan				✓	
		20. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran				✓	
<b>Jumlah</b>							

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

1. Konsep model pembelajaran perlu diperjelas terutama dasar teori dan pendekatannya.
2. Model pembelajaran itu secara konsep ada 3 hal yang perlu ditampilkan, yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Pembelajaran. Minimal ketiga hal tersebut harus dijelaskan terutama letak keunikan/ciri khas dari model ini.
3. Sintaks atau langkah-langkah pembelajaran dari model ini belum jelas/ada. Padahal sintaks ini yang menjadi ciri khas/keunikan dari sebuah model pembelajaran.
4. Perlu dicek kembali apa yang dimaksud apersepsi. Agar tidak tumpeng tindih dalam pelaksanaan pembelajarannya.
5. Buku model disarankan:
  - a. Bab I Pendahuluan
  - b. Bab II Dasar Model Pembelajaran ....(Teori, Pendekatan, Konsep, dll)
  - c. Bab III Perencanaan Model pembelajaran...(KI, KD, IPK, Tujuan Pembelajaran, Materi, dll)
  - d. Bab IV Pelaksanaan Model Pembelajaran ... (Sintaks, Media, Permainan-permainan, dll)
  - e. Bab V Evaluasi Model pembelajaran ...(Penilaian Sikap, pengetahuan, keterampilan, rubric, dll)
6. Permainan-permainan akan lebih baik disesuaikan KD, IPK, dan Tujuan pembelajaran untuk setiap pertemuan.

Yogyakarta, 15 Juli 2021

Validator



Prof. Soni Nopembri, Ph

## INSTRUMEN DATA VALIDASI AHLI PEMBELAJARAN

Nama : Bilma Adhiono, S.Pd  
 Jabatan/Pekerjaan : Guru PJOK  
 Instansi Asal : SMA Negeri 1 Manggar, Belitung

No	Faktor	Item Pernyataan	Skala Penilaian				
			1	2	3	4	5
Uji kelayakan		21. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang kelas III					✓
		22. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik SD Kelas III					✓
		23. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik SD Kelas III					✓
		24. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh Peserta didik SD Kelas III				✓	
		25. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik SD Kelas III untuk bergerak					✓
		26. Model pembelajaran dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kerja sama				✓	
		27. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik SD Kelas III					✓
		28. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik SD Kelas III					✓
		29. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan					✓
		30. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran					✓
<b>Jumlah</b>							

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

*Layak digunakan untuk model pembelajaran berbasis permainan sederhana*

Yogyakarta,  
Validator 

~~Bilma Adhiono, S.Pd  
Nip. 198404172010011015~~

## Lampiran 13

### Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std, Deviation	Std, Error Mean
Pair 1	Pretest Kognitif	4,2500	20	,85070	,19022
	Posttest Kognitif	5,8000	20	,52315	,11698
Pair 2	Pretest Afektif	4,4000	20	1,04630	,23396
	Posttest Afektif	5,8500	20	,74516	,16662
Pair 3	Pretest Psikomotor	4,5500	20	,75915	,16975
	Posttest Psikomotor	5,9500	20	,51042	,11413

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig,
Pair 1	Pretest Kognitif & Posttest Kognitif	20	,355	,125
Pair 2	Pretest Afektif & Posttest Afektif	20	,081	,734
Pair 3	Pretest Psikomotor & Posttest Psikomotor	20	,346	,135

**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 Kognitif - Posttest Kognitif	-1,55000	,82558	,18460	-1,93638	-1,16362	8,396	,19 ,000			
Pair 2	Pretest Afektif - Posttest Afektif	-1,45000	1,23438	,27601	-2,02771	-,87229	5,253	,19 ,000			
Pair 3	Pretest Psikomotor - Posttest Psikomotor	-1,40000	,75394	,16859	-1,75285	-1,04715	8,304	,19 ,000			

Lampiran 14  
Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kognitif	.311	20	.200	.753	20	.200
Pretest Afektif	.317	20	.200	.804	20	.201
Pretest Psikomotor	.323	20	.200	.823	20	.202
Posttest Kognitif	.499	20	.200	.447	20	.200
Posttest Afektif	.330	20	.200	.826	20	.202
Posttest Psikomotor	.389	20	.200	.688	20	.200

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 15

### Tabel t

**Tabel IV**  
**Tabel Nilai-Nilai t**

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

**Lampiran 16**  
**Dokumentasi Penelitian**



**Gambar 1. Permainan Lompat Kemudian Kumpulkan Kun ( Lokun)**



**Gambar 2. Pengumpul Botol**



**Gambar 3. Ular Naga**



**Gambar 4. Lari Tangkas (Latas)**



**Gambar 5. Lari Bolak Balik Kumpul Kun**



**Gambar 6. Rotan Bergilir**



**Gambar 7. Kreta Ular**



**Gambar 8. Kun Misteri**



**Gambar 9. Loncat Pindah Rotan**



**Gambar 10. Loncat Pindah Rotan**



**Gambar 11. Rotan Sodor**



**Gambar 12. Estafet Rotan**



**Gambar 13. Zifzag Berganda**



**Gambar 14. Kun Berantai**



**Gambar 15. Lompat Kemudian Tutup Botol**