

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS CGFU-PM 515
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SENAM
PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**



Oleh
Ari Iswanto
20608261023

Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Doktor Ilmu Keolahragaan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

Ari Iswanto: Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. **Disertasi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan: 1) mengembangkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar, 2) mengetahui kelayakan model yang dikembangkan, 3) mengetahui keefektifan model yang dikembangkan, 4) mengetahui kepraktisan produk buku panduan.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) model Borg and Gall. Terdapat 10 tahapan penelitian dan pengembangan yang dilakukan agar menghasilkan produk model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah dasar. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji coba skala kecil berjumlah 30 peserta didik, uji coba skala besarnya berjumlah 89 peserta didik dan untuk uji efektivitas sebanyak 48 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah validitas Aiken V. Ahli media, ahli materi dan Guru PJOK menilai validitas dan kepraktisan model pembelajaran serta buku panduan. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket, sedangkan untuk validasi ahli materi dan media dengan teknik delphi. Uji efektivitas produk menggunakan teknik eksperimen. Analisis data yang digunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan persentase, uji prasyarat, paired t-test, dan independent sample t-test.

Penelitian ini menghasilkan: 1) model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dengan nilai rata-rata total validitas ahli materi sebesar 0,87 termasuk ke dalam validitas yang tinggi, 2) kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 mendapatkan rata-rata persentase 90% dalam kategori sangat layak, 3) berdasarkan perbandingan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai *sig (2 tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, terdapat perbedaan rata-rata hasil kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar, 4) kepraktisan produk buku panduan rata-rata persentase 82% masuk dalam kategori sangat praktis. Dengan demikian, model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang dikembangkan valid, layak, efektif dan praktis untuk digunakan serta dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar. Dari hasil penelitian ini diharapkan model pembelajaran CGFU-PM 515 bisa menjadi salah satu solusi bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam pelaksanaan pembelajaran yang kreatif, inovatif, tidak membosankan, dan futuristik dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi untuk menuju model edukasi di era industri 4.0. Selanjutnya, bagi dinas pendidikan atau pemangku kebijakan model pembelajaran CGFU-PM 515 ini bisa menjadi salah satu acuan dalam pengembangan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya materi aktivitas senam di sekolah dasar.

Kata Kunci: Model, CGFU-PM 515, Gerak Dasar, Senam, Peserta Didik.

ABSTRACT

Ari Iswanto: Development of a CGFU-PM 515 based learning model to improve basic gymnastics movement skills in elementary school students. **Dissertation. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

This research aims to: 1) develop a CGFU-PM 515-based learning model to improve the basic movement ability of gymnastics in elementary school students, 2) know the feasibility of the developed model, 3) know the effectiveness of the developed model, 4) know the practicality of guidebook products.

This research is a research and development (Research and Development) model of Borg and Gall. There are 10 stages of research and development carried out to produce CGFU-PM 515-based learning model products. The population in this study was elementary school learners. The sample technique used is purposive sampling. Small-scale trials totaled 30 students, large-scale trials totaled 89 students and for effectiveness tests as many as 48 students. The data analysis technique used is the validity of Aiken V. Media experts, material experts and PJOK teachers assess the validity and practicality of learning models and guidebooks. Data collection techniques use interviews and questionnaires, while for expert validation of material and media with delphi techniques. Test the effectiveness of the product using experimental techniques. Data analysis used quantitative descriptive analysis based on percentages, prerequisite tests, paired t-tests, and independent sample t-tests.

This study resulted in: 1) CGFU-PM 515-based learning model with an average value of total material expert validity of 0.87 included in high validity, 2) the feasibility of CGFU-PM 515-based learning model got an average percentage of 90% in the very feasible category, 3) Based on the comparison of posttest experimental and control groups obtained a sig value (2 tailed) of $0.000 < 0.05$, there was an average difference in the results of participants' basic gymnastics ability Elementary School Students, 4) Practicality of guidebook products on average 82% percentage falls into the very practical category. Thus, the CGFU-PM 515-based learning model developed is valid, feasible, effective and practical to use and can improve the basic gymnastics movement ability of elementary school students. From the results of this study, it is hoped that the CGFU-PM 515 learning model can be one of the solutions for sports and health physical education (PJOK) teachers in the implementation of creative, innovative, not boring, and futuristic learning by utilizing the development of information technology to lead to an educational model in the industrial era 4.0. Furthermore, for the education office or policy makers, the CGFU-PM 515 learning model can be one of the references in the development of sports and health physical education (PJOK) materials, especially gymnastics activity materials in elementary schools.

Keywords: Model, CGFU-PM 515, *basic motion, gymnastics, learner.*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ari Iswanto
Nomor Induk Mahasiswa : 20608261023
Program Studi : Doktor Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan dan diajukan untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam disertasi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain kecuali yang secara tertulis diacu sebagai referensi dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 20 November 2023



10000
METEN
TEMPEL
AA391AKX716296048

Ari Iswanto







LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS CGFU-PM 515 UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SENAM PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Ari Iswanto
20608261023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Sidang Promosi Doktor
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 28 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Ketua/Penguji)		28/12-2023 28/23
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		12 28/23
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO. (Promotor/Penguji)		12 28/23
Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S. (Kopromotor/Penguji)		12 28/23
Prof. Dr. Nasuka, M.Kes. (Penguji)		12 28/23
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. (Penguji)		12 28/23
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Penguji)		12

Yogyakarta, 28 Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Tidak ada yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya. (Ari Iswanto)

Apapun gelarmu, pangkatmu, jabatanmu, jangan sampai lupa bahwa itu berkat doa dan restu orangtuamu (Nasuka)

Ngaruhke, Ngopeni, Ngewangi (Siswantoyo)

Satu-satunya cara untuk melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa yang kamu lakukan. (Steve Jobs)

PERSEMBAHAN

Disertasi penulis persembahkan kepada:

1. Kepada orang tuaku yang selalu memberikan doa dan semangat untuk segera menyelesaikan studi ini.
2. Kepada istriku yang selalu mendoakan, menemani dan memotivasi agar fokus dan segera menyelesaikan disertasi.
3. Kepada anak-anaku yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan disertasi ini.
4. Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, ridho dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir desertasi, yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar”.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi dan doa selama penulisan desertasi ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO. selaku promotor dan Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S. selaku kopromotor yang telah memberikan bimbingan, dan arahan sehingga penulisan desertasi ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. AIFO., yang telah memberikan ijin studi lanjut program Doktor dan memberikan semangat serta dorongan agar segera selesai.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., yang telah memberikan ijin studi lanjut program Doktor dan memberikan semangat serta dorongan agar segera selesai studinya.
3. Koorprodi Program Doktor Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. beserta staf yang telah banyak membantu penulis, sehingga desertasi ini dapat terselesaikan.
4. Prof. Dr. Guntur, M. Pd., Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Dr. Hedi Ardianto Hermawan, M.Pd., Dr. Yudanto, M.Pd., Dr. Ngatman, M. Pd., Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dr. Fajar Sri Wahyuni, M.Pd., Dr. Ratna Budiarti, M.Or., Dr. Phil. Rahmatul Irfan, M.T, Girat Suryanto, S.Pd., Jakta Putra Adi R, S.Pd., dan Tuginem, S,Pd., selaku validator

dan ahli yang telah memberikan penilaian, saran dan masukan disertasi ini dapat terselesaikan.

5. Kepala Sekolah SD Negeri Percobaan 2 Depok, SD Kanisius Demangan, SD Negeri 2 Sentolo, SD Negeri 1 Pengkok Patuk, SD Negeri Mendungan, SD Negeri Pilahan Kotagede atas kerjasama dan ijin yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak/Ibu Guru PJOK SD Negeri Percobaan 2 Depok, SD Kanisius Demangan, SD Negeri 2 Sentolo, SD Negeri 1 Pengkok Patuk, SD Negeri Mendungan, SD Negeri Pilahan Kotagede atas kerjasama dan ijin yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian
7. Teman-teman seperjuangan Prodi Doktor Ilmu Keolahragaan atas motivasi, kebersamaan, kekompakan selama masa kuliah.
8. Tim AK47 terimakasih atas suport dan motivasinya, semoga selalu kompak dimana dan kapan saja.

Harapan dan doa semoga Allah SWT, membalas amal kebaikan dari berbagai pihak. Penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin Yaa Robbal Alamiin.

Yogyakarta, 20 November 2023



Ari Iswanto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Pengembangan	15
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	16
G. Manfaat Pengembangan	17
H. Asumsi Pengembangan	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	20
A. Kajian Teori	20
1. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.....	20
2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar	28
3. Peserta Didik Sekolah Dasar.....	33
4. CGFU PM 515	37
5. Kemampuan Gerak Dasar Senam	42
6. Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515	53
B. Kajian Penelitian yang Relevan	59
C. Kerangka Pikir	67
D. Pertanyaan Penelitian	69
BAB III METODE PENELITIAN	71
A. Model Pengembangan	71
B. Prosedur Pengembangan	71
1. Studi Pendahuluan.....	72
2. Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan	73
3. Pengembangan Draf Produk Awal.....	73
4. Uji Coba Lapangan Skala Kecil	74
5. Revisi Hasil Uji Coba.....	74
6. Uji Coba Lapangan Skala Besar	74
7. Penyempurnaan produk dan Revisi.....	75

8.	Uji Efektivitas Produk.....	75
9.	Penyempurnaan Produk dan Revisi Akhir	75
10.	Diseminasi	75
C.	Disain Uji Coba Produk	76
1.	Disain Uji Coba	76
2.	Subjek Uji Coba	77
3.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	78
4.	Teknik Analisis Data.....	87
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN		89
A.	Hasil Pengembangan Produk Awal.....	89
1.	Hasil Penelitian Pendahuluan.....	89
2.	Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan	91
3.	Pengembangan Draft Produk Awal.....	93
4.	Uji Coba Lapangan Skala Kecil	98
5.	Revisi Hasil Uji Coba Lapangan Skala Kecil	104
6.	Uji Coba Lapangan Skala Besar	106
7.	Revisi Uji Coba Lapangan Skala Besar	112
B.	Uji Efektivitas Produk dan Revisi	116
C.	Kajian Produk Akhir	130
D.	Keterbatasan Penelitian.....	136
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		138
A.	Simpulan Tentang Produk.....	138
B.	Saran Pemanfaatan Produk	139
C.	Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	140
DAFTAR PUSTAKA		143

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penjelasan konsep CGFU-PM515	39
Tabel 2 Keunggulan dari konsep CGFU-PM515.....	40
Tabel 3 Langkah-langkah pembelajaran	40
Tabel 4 Relevansi Kajian Penelitian	59
Tabel 5 Aspek dan Indikator Validitas Ahli Materi.....	79
Tabel 6. Kriteria Validitas.....	78
Tabel 7 Aspek dan Indikator Validitas Ahli Media	79
Tabel 8 Kategori Kelayakan.....	80
Tabel 9 Aspek dan Indikator Validitas Instrumen Uji Kelayakan	80
Tabel 10 Kategori Kelayakan.....	80
Tabel 11 Instrumen penilaian tes <i>performance</i> Sikap Lilin	82
Tabel 12 Instrumen penilaian tes <i>performance</i> Guling Depan	82
Tabel 13 Instrumen penilaian tes <i>performance</i> Bongkok Badan Cium Lutut	83
Tabel 14 Instrumen penilaian <i>Softskill</i>	83
Tabel 15 Kriteria penilaian	83
Tabel 16 Instrumen penilaian <i>Skill</i> Sikap Lilin.....	84
Tabel 17 Instrumen penilaian <i>Skill</i> Guling Depan	85
Tabel 18 Instrumen penilaian <i>Skill</i> Bongkok Badan Cium Lutut	86
Tabel 19 Konversi penilaian persentase.....	81
Tabel 20 Sebaran Responden pada Setiap Kabupaten di DIY	87
Tabel 21 Hasil Validitas isi Penilaian Ahli Materi	90
Tabel 22 Aktivitas Gerak dasar Senam berbasis CGFU-PM 515	93
Tabel 23 Hasil Kelayakan Uji Coba Skala Kecil.....	94
Tabel 24 Masukan dan Saran dari Ahli untuk Pengembangan Model.....	105
Tabel 25 Hasil Kelayakan Uji Coba Skala Besar.....	106
Tabel 26 Masukan dan Saran dari Ahli untuk Pengembangan Model.....	113
Tabel 27 Uji kepraktisan produk buku panduan	114
Tabel 28 Uji Normalitas Sikap Lilin.....	117
Tabel 29 Uji Normalitas Bongkok Badan Cium Lutut	118
Tabel 30 Normalitas Guling Depan	119
Tabel 31 Uji Homogenitas Senam Sikap Lilin	120
Tabel 32 Uji Homogenitas Bongkok Badan Cium Lutut.....	121
Tabel 33 Uji Homogenitas Guling depan.....	120
Tabel 34 Paired t-Test Sikap Lilin	123
Tabel 35 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	124
Tabel 36 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	124
Tabel 37 Uji Independent Sample T-test	125
Tabel 38 Analisis Kenaikan Skor Antar Kelompok Sikap Lilin.....	126
Tabel 39 Uji Man Withney Guling Depan.....	127
Tabel 40 Analisis Guling Depan kenaikan Kelas model CGFU-PM 515.....	127
Tabel 41 Uji Man Withney Bongkok Badan Cium Lutut.....	128

Tabel 42 Analisis Bongkok Badan Cium Lutut kenaikan kelas dengan model CGFU-PM 515.....	129
--	-----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Konsep CGFU-PM 515	39
Gambar 2 Kerangka Pikir	68
Gambar 3 Bagan Alur Penelitian dan Pengembangan	71
Gambar 4 Hasil Analisis Kebutuhan Produk CGFU-PM 515	91
Gambar 5 Grafik Persentase Uji Skala Kecil Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515	105
Gambar 6 Grafik Persentase Hasil Skala Besar	113
Gambar 7 Grafik Persentase Buku Panduan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-515.....	114

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada saat ini telah membawa perubahan di segala bidang, salah satunya dalam dunia pendidikan. Penerapan teknologi di dunia pendidikan memberikan perubahan dan kemudahan dalam proses pembelajaran di sekolah. Setiap aktivitas yang dilakukan banyak yang berbasis pada penggunaan teknologi, sebagai contoh adanya laptop, komputer, tablet, *handphone* atau *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet dan akan memberikan banyak kemudahan dan bisa digunakan/dimanfaatkan oleh semua orang, termasuk anak-anak (Athalarik, 2021). Disisi lain perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi jika tidak ada sistem filteralisasi yang baik bisa memberikan permasalahan baru bagi masyarakat khususnya peserta didik. Strategi untuk menghadapi perkembangan teknologi tersebut adalah dengan menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, unggul, kreatif dan berdaya saing global sejak dini.

Pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta

keterampilan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Ramadhan et al., 2020).

Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang sangat penting dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Mutu pendidikan nasional harus dimulai dari peningkatan mutu di sekolah dasar. Melalui pendidikan di sekolah dasar ini peserta didik dibekali kemampuan dan keterampilan dasar baik secara akademik maupun fisik yang sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari serta menyiapkan untuk mengikuti pendidikan pada jenjang berikutnya (Kusriyanti & Sukoco, 2020).

Penelitian *Center of Innovation Policy and Governance* (CIPG), saat ini laju penetrasi internet Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia yang kini sudah mencapai 51%. Angka yang lebih fenomenal terlihat dari jumlah pengguna seluler. Di tahun 2016, ada sekitar 371,4 juta nomor seluler yang aktif di Indonesia. Jumlah tersebut bahkan lebih besar dari pada proyeksi jumlah penduduk Indonesia yakni 261,89 juta penduduk (Sulastri et al., 2020). Dari data tersebut secara tidak sadar juga berdampak pada menurunnya gerak tubuh, menurunnya penguasaan keterampilan gerak dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat termasuk anak-anak yang dapat berakibat pada munculnya penyakit degeneratif baru, seperti: obesitas, penyakit mata, kelainan bentuk tubuh, dan lain sebagainya.

Hasil penelitian yang dikutip dari (Humaedi & Kamarudin, 2017), data riset kesehatan nasional menunjukkan bahwa negara Indonesia berada pada peringkat 10 dunia yang penduduknya mengalami kelebihan berat badan

(*overweight*), hal ini terutama terjadi pada anak-anak. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan kegemukan pada anak-anak yang berusia antara 5-12 tahun menunjukkan angka sebesar 18,8 %, pada usia 13-15 tahun menunjukkan angka sebesar 10,8 %, pada usia 16-18 tahun menunjukkan angka sebesar 7,3 % dan di atas usia 18 tahun menunjukkan angka sebesar 20,7 % orang mengalami kelebihan berat badan dan sudah mendekati kegemukan/obesitas (Rahman & Hakim, 2022).

Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial (Rama Yudha et al., 2021). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (Bezerra-santos et al., 2023). Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 (De Senna et al., 2015). Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker usus (Gula & Sumayang, 2022). Selain itu, ada hubungan yang bersifat dua arah antara partisipasi olahraga dengan indeks masa tubuh (Schoenfeld et al., 2019). Bagi anak-anak banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas fisik. Secara jasmani dan faali, aktivitas fisik dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah

meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas fisik dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang sehingga terbebas dari stress. Secara sosial, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya.

Untuk mengantisipasi agar tidak terjadi hal yang lebih buruk dan berkepanjangan maka perlu adanya upaya yang bisa dilakukan, salah satunya dengan membiasakan berolahraga. Olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial (Rizkyanto et al., 2023). Undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 11 tahun 2022, menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, oleh karena itu membiasakan berolahraga harus ditanamkan dan dilaksanakan mulai dari usia dini sampai lanjut usia, dari lingkungan terkecil yaitu keluarga, melalui lembaga pendidikan formal atau sekolah mulai dari jenjang SD, SMP, SMA/SMK, Perguruan tinggi dan melalui latihan di klub olahraga yang ada.

Undang-undang sistem keolahragaan nasional No. 11 tahun 2022, menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga dikelompokkan menjadi olahraga

pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. Olahraga pendidikan dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/ atau ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. Olahraga pendidikan dimulai dari usia dini dengan berpedoman pada taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (UU RI No. 11 tahun 2022 pasal 17).

Dalam olahraga pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan menjadi modal dasar bagi kehidupan dan kemajuan suatu bangsa. Melalui pendidikan diharapkan terjadi proses transfer ilmu yang dapat membuat pelaku pendidikan mengalami perubahan dari yang tidak tahu atau kurang tahu menjadi tahu tentang apa yang dipelajarinya, sehingga membawa manfaat dalam kehidupan sehari-harinya (Sarajar, 2021).

Pemerintah melalui kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi membuat kebijakan terkait dengan kurikulum yang digunakan. Saat

ini kurikulum yang digunakan di sekolah dasar yaitu kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka. Kurikulum 2013 identik dengan model pembelajaran *scientific* (Persada et al., 2020) karakteristik *scientific* guru memberikan stimulasi kepada peserta didik agar peserta didik tersebut memberikan respon terhadap suatu materi yang akan mereka pelajari. Model *scientific* muncul akibat dari proses peleburan berbagai macam model pembelajaran yang sudah ada sebelumnya diantaranya adalah model PBL, *project base learning*, *inquiry learning*, *discovery learning* (Abdullah, 2017). Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran (Mustafa, 2020).

Data dari *kominfo.go.id* bahwa guru, siswa, dan kepala sekolah dari sisi daya nalar, motivasi belajar, terampil, aktif, inovatif dan bertanya, rata-rata menunjukkan persentase sebesar 79,8% sehingga dapat disimpulkan, kurikulum 2013 banyak dipakai di jenjang sekolah dasar. Dalam kurikulum 2013 ada beberapa permasalahan, pertama adalah model *scientific* apabila digunakan untuk mengajar PJOK, 20 dari 30 responden guru SD menjawab

para guru sering mengeluh materi tidak tersampaikan, hal tersebut dikarenakan kegiatan pembelajaran terlalu banyak diskusi, karena banyaknya tema yang harus disampaikan dalam satu semester, hingga dalam proses pembuatan nilai penilaian (Yulianti et al., 2022). Permasalahan kedua adalah model pembelajaran *Problem base learning* *Discovery Learning*/belajar berbasis penemuan, *Inquiry Learning*, *cooperative learning* terangkum dalam kurikulum 2013 menerapkan belajar calistung (membaca, menulis, dan berhitung) sedini mungkin kepada anak-anak didik dari usia 3 tahun (Khoiriyah et al., 2020), (Afandi et al., 2019). Pembelajaran calistung pada anak sejak usia dini akan mempunyai banyak kerugiannya dibandingkan keuntungannya karena ada salah satu bagian di otak manusia yang belum siap (Julianingsih & Isnaini, 2022).

Pendidikan yang berkualitas harus dimulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai sekolah dasar karena disitu merupakan dasar untuk mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan peserta didik di tahap atau jenjang selanjutnya yang sangat penting dalam mendukung tujuan pendidikan nasional. Mutu pendidikan harus dirancang dan disesuaikan sebaik mungkin khususnya di tingkat tersebut. Melalui pendidikan tingkat dasar tersebut peserta didik dibekali kemampuan dan keterampilan dasar agar mampu menerima atau mengatasi permasalahan termasuk keterampilan olahraga serta keterampilan hidup lainnya. Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara umum, karena memiliki tujuan untuk membantu peserta didik meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan, penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dengan berbagai aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan dan juga digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional. Untuk mencapai tujuan yang dimaksud diperlukan peningkatan dalam pembelajaran penjas sehingga semakin efektif pelaksanaannya dan akan mempermudah pengelolaan pendidikan untuk mencapai masyarakat Indonesia yang berkualitas baik dalam akademik maupun unggul dalam keterampilan serta sehat jasmani dan rohani.

Boleng et al., (2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah program sekolah yang dirancang untuk menggerakkan anak-anak menuju aktivitas fisik sepanjang hayat. Pelaksanaan pendidikan jasmani yang dimulai sejak sekolah dasar sangat penting, karena pada usia tersebut seorang anak berada pada masa pertumbuhan secara fisik, mengembangkan keterampilan gerak yang bisa menjadi peran penting dalam pembentukan untuk menjadi individu yang berkualitas. Peran guru PJOK sebagai salah satu sumber belajar dan fasilitator pembelajaran tentunya harus dapat menjalankan sebuah sistem pembelajaran yang mendidik, dan membimbing peserta didik anak sekolah usia dasar menuju ke arah kedewasaan (Setiawan, 2021).

Pada saat di sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan dalam pertumbuhan dan perkembangan bagi peserta didik. Gerak dasar merupakan landasan yang kokoh untuk mengembangkan gerak-gerak yang

lebih kompleks. Melalui pendidikan jasmani dapat mengembangkan berbagai gerak dasar seperti jalan, lari, lompat, lempar, pukulan, dan tendangan. Gerak dasar yang sudah dimiliki dapat berguna bagi manusia dalam menjalankan kehidupannya. Lutan (2001) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Model *games* yang dikembangkan diharapkan dapat dilakukan dengan tahapan yang jelas dan mudah dipahami oleh peserta didik. Dapat untuk mengembangkan berbagai aspek seperti kreativitas, kemampuan kognitif, motorik, dan sosial kepada anak latih. Berdasarkan hasil penelitian (Siswantoyo, 2019) ditemukan satu model inovatif yang disebut dengan *Coaching Games For Upgrading Performance Model* yang disingkat CGFU-PM 515. Konsep CGFU-PM 515 merupakan salah satu alternatif pengembangan konsep dalam proses pelatihan olahraga yang terdiri dari empat tahap yaitu *inovasi games*, *natural games action*, *coaching approach*, dan *assesment performance* dan *skill*. Peneliti memilih model CGFU-PM 515 ini dikarenakan dapat memberikan kesempatan kepada guru untuk berinovasi, menuangkan kreativitasnya dalam menyusun permainan yang mudah, murah, menyenangkan, mencapai tujuan yang diinginkan dan selalu diakhiri dengan mengukur perubahan kemampuan peserta didik.

Salah satu materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah dasar adalah aktivitas senam. Aktivitas senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Gerakan gerakan aktivitas senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Disamping itu aktivitas senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya (Soenyoto, 2014).

Aktivitas senam memainkan peran dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari dengan membantu orang belajar mengelola tubuh mereka secara efisien dan aman. Senam secara umum dapat didefinisikan sebagai berbagai latihan fisik yang dapat dilakukan di lantai atau peralatan tertentu, untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, dan pengendalian tubuh. Utamanya adalah pengelolaan tubuh dalam melakukan gerak yang fungsional (Werner, 2012). *Gymnastics Canada Gymnastique* (2008), senam merupakan dasar dari semua cabang olahraga yang menuntut berbagai atribut fisik dan mental (Budiarti, 2015). Senam adalah untuk bersenang-senang, untuk rekreasi, untuk kompetisi, untuk pendidikan, untuk keunggulan, untuk peningkatan pribadi, senam adalah untuk hidup. Aktivitas senam juga memberikan kesempatan untuk menciptakan gerakan melawan gravitasi dan meningkatkan kebugaran yang terkait dengan kesehatan dan komponen kebugaran terkait keterampilan.

Senam dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada berbagai tingkatan, sekolah, dan perguruan tinggi atau Universitas. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (Prasetyo & Sunarti, 2016). Senam melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam seperti banyak kegiatan masa kanak-kanak lainnya, di dalamnya termasuk belajar untuk mengembangkan keterampilan lokomotor dan keseimbangan serta kesadaran tubuh dan spasial (Fallah et al., 2015). Selain meningkatkan kesadaran tubuh, senam adalah kegiatan yang melibatkan gerakan secara terkendali. Ini juga merupakan aktivitas estetika yang menyenangkan yang menggunakan berbagai rangsangan (peralatan, kerja kelompok, dan musik) untuk mendorong perkembangan tubuh dan pikiran dalam menangani tugas-tugas tertentu.

Salah satu olahraga yang kompleks dalam olah gerak tubuh adalah senam artistik (*Artistic Gymnastic*). Senam merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan keterampilan yang dilaksanakan dengan cara berirama (*art performance*). Selain komponen kebugaran jasmani, senam juga memanfaatkan dan mengoptimalkan gerak dasar tubuh seperti melompat, berputar, meloncat, menahan, mendorong dan gerak dasar lainnya. Senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi, karena senam merupakan

olahraga individual maka pesenam harus dapat mengatasi ketakutannya seorang diri dalam melakukan gerakan akrobatik.

Senam bermanfaat bagi peserta didik membantu dalam pengembangan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Senam juga dapat meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, kekuatan dan daya tahan otot, dan kekuatan tulang. Kemampuan ini berhubungan dengan kesehatan, kebugaran dan gaya hidup yang lebih aktif secara fisik (Penggali et al., 2016). peserta didik bukanlah miniatur orang dewasa, mereka memiliki kemampuan, kebutuhan, dan minat yang sangat berbeda.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Meikahani, et al., 2021) dengan sampel guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) se-Daerah Istimewa Yogyakarta, menunjukkan bahwa hambatan dalam pembelajaran senam berdasarkan lima aspek, yang pertama aspek guru sebesar 16,86%, masih ada guru PJOK yang belum memahami dan menguasai materi keterampilan dasar senam sehingga dalam mengajarkan tidak maksimal. Kedua aspek dari peserta didik sebesar 42,15%, ketika materi keterampilan dasar senam disampaikan peserta didik tidak antusias, malas dalam mempraktikkan gerakan, takut bahkan tidak mau mengikuti pembelajaran. Hambatan ketiga berasal dari aspek sarana dan prasarana sebesar 30,39%, masih banyak sekolah dasar yang tidak memiliki sarana dan prasarana yang baik, layak serta sesuai. Aspek keempat adalah kurikulum sebesar 17,64%, perubahan kurikulum sering merepotkan bagi guru baik secara administrasi maupun implementasi di lapangan. Hambatan yang terakhir adalah aspek lingkungan sebesar 6,53%.

Dari aspek tersebut memiliki keterkaitan dalam menunjang pembelajaran senam usia sekolah dasar. Perlu adanya perhatian seperti penelitian dan pengembangan sebagai upaya mengurangi kesulitan dalam pembelajaran senam demi tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti secara terbatas kepada 50 guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta terkait dengan (a) konsep pembelajaran menggunakan model CGFU-PM 515, (b) pentingnya pendekatan pembelajaran dengan metode permainan, (c) permasalahan pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam. Hasil dari studi pendahuluan yaitu: sebanyak 98,7% guru PJOK belum mengetahui konsep model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515, hal ini dikarenakan model pembelajaran CGFU-PM 515 masih tergolong baru dan belum pernah ada yang menggunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah; 2) sebanyak 93,3% guru PJOK berpendapat bahwa peserta didik lebih menyukai materi pembelajaran PJOK diberikan dalam bentuk permainan dan 96,7% guru PJOK menyatakan bahwa pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam diperlukan model pembelajaran yang menarik dan inovatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada di atas, pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dalam pembelajaran PJOK perlu dilakukan agar dapat digunakan oleh guru PJOK untuk melaksanakan pembelajaran khususnya materi aktivitas senam bagi peserta didik sekolah dasar. Konsep model yang akan peneliti kembangkan adalah pengembangan

model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Penerapan model *Scientific Learning* yang ada dalam kurikulum 2013 kurang maksimal, karena banyaknya tema yang harus disampaikan dalam satu semester sehingga materi tidak tersampaikan.
2. Sarana dan prasarana untuk pembelajaran PJOK di sekolah dasar khususnya materi aktivitas senam masih banyak yang kurang, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.
3. Pemahaman dan kemampuan guru PJOK dalam memberikan materi khususnya aktivitas senam masih kurang, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan kurang variatif, cenderung monoton dan membosankan bagi peserta didik.
4. Belum maksimalnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam.
5. Masih minimnya pengembangan dan pemahaman guru PJOK terhadap model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti akan memfokuskan pada satu permasalahan yang akan diteliti yaitu pengembangan

model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik kelas bawah sekolah dasar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah penelitian, maka dapat di rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konstruksi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?
3. Bagaimana keefektifan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?
4. Bagaimana kepraktisan buku panduan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui konstruksi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

2. Menguji kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.
3. Menganalisis keefektifan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.
4. Mengetahui kepraktisan buku panduan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah berupa model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar dan buku panduan penggunaan model model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515.

Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar yang terdiri dari: 1) sintaks/ tahapan aktivitas yang berisi langkah-langkah pembelajaran yaitu: *Inovation Games*, *Natural Games*, *Coaching approach*, dan *Assesment Performance Skills*; 2) prinsip reaksi berkaitan dengan pola kegiatan yang menggambarkan bagaimana guru memberikan respon terhadap peserta didik; 3) sistem sosial adalah pola hubungan guru dengan peserta didik pada saat terjadinya proses pembelajaran; 4) sistem pendukung yaitu aktivitas pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang terdiri dari 10 macam latihan,

sarana, bahan serta alat yang diperlukan untuk menunjang terlaksananya proses pembelajaran; dan 5) dampak model secara langsung dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar dan untuk dampak pengiringnya akan merangsang hormon serotonin dan dopamine peserta didik yang membuat perasaan bahagia sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan semangat.

G. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian dan pengembangan ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat secara teoritis

Hasil dari penelitian pengembangan ini diharapkan akan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu keolahragaan berupa kajian tentang model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam.

b. Bagi Guru PJOK

Produk penelitian pengembangan ini dapat membantu guru PJOK dalam mengembangkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk

meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

c. Bagi Sekolah

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

d. Bagi Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS)

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kompetensi guru PJOK di seluruh Indonesia.

e. Bagi Dinas Pendidikan

Penelitian pengembangan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan materi PJOK khususnya materi dasar senam di sekolah dasar.

H. Asumsi Pengembangan

Setiap penelitian pengembangan umumnya memiliki asumsi-asumsi, begitupula dengan penelitian ini. Aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disusun dari pendahuluan hingga penutup yang dikemas dalam RPP; model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang dikembangkan disusun secara terstruktur, sistematis dan baik sehingga guru yang akan menggunakan dan mengimplementasikan di lapangan lebih mudah; model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 akan lebih menyenangkan bagi peserta didik; peran guru dalam model pembelajaran ini adalah sebagai

fasilitator, mediator dan inspirator; model pembelajaran yang dikembangkan ini sudah disesuaikan dengan usia dan perkembangan peserta didik, sehingga aman dan tidak akan menimbulkan permasalahan bagi peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Anam, 2016). Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Suwignyo & Utomo, 2021).

Pendidikan jasmani atau yang lebih dikenal dengan Penjas merupakan salah satu mata pelajaran formal, yang telah diberikan mulai dari sekolah. Peranan Pendidikan Jasmani sangat penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif (Saputra, 2015).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Rahmat et al., 2019). Alit (2019) menegaskan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis (Artyhadewa, 2017).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar merupakan suatu pendidikan yang mengajarkan berbagai aspek serta ilmu kesehatan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik secara fisik maupun psikis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar juga menjadikan peserta didik sehat dan bugar, dengan harapan dengan tubuh yang sehat itu peserta didik dapat mengikuti seluruh pembelajaran di sekolah dengan baik sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan peserta didik, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga peserta didik akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Mustafa, 2021). Rizkyanto et al., (2023) salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan gerak dasar.

Adapun tujuan pendidikan jasmani Mustafa (2021) adalah: 1) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. 2) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. 3) mengembangkan sikap sportif, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani. 4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani. 5) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan membentuk manusia yang sehat dan mengembangkan potensi diri peserta didik, serta membentuk sikap moral yang baik yaitu sikap jujur dan sportif (Ansori, 2021). Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan peserta didik dapat mengelola dirinya menjadi

manusia yang sehat dan memelihara kebugaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga meningkatkan kemampuan dan gerak dasar peserta didik. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan landasan karakter moral yang kuat diletakkan. Sikap sportif, jujur, disiplin, percaya diri, dan bertanggung jawab juga dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Begitu juga keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan lingkungan dikembangkan, serta untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna dan sikap sportif (Sutarto, 2017).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah dasar harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Mengacu pada (Usmaedi, 2017) tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, ruang lingkup mata pelajaran PJOK untuk meliputi tujuh aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, *kippers*, sepakbola, bola basket, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, bela diri, dan aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobik, dan aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan

merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Proses Pembelajaran PJOK di sekolah dasar, seorang guru dalam menyajikan materi pembelajaran harus menyusun rangkaian kegiatan kedalam tiga struktur dasar yaitu bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup (Yanti et al., 2020).

1) Bagian Pendahuluan

Tahapan ini merupakan awal dari kegiatan belajar mengajar yang merupakan landasan bagi aktivitas berikutnya. Inti aktivitasnya adalah penyampaian informasi dalam bentuk instruksi guru melalui komunikasi dengan peserta didik, memusatkan perhatian peserta didik pada topik atau materi yang akan disajikan, dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Ada tiga fungsi yang dimiliki bagian pendahuluan yaitu: (1) Meletakkan hubungan awal guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik saling memperkenalkan diri, yang diawali dengan pengenalan guru. Guru menjelaskan prosedur yang akan dilaksanakan selama kegiatan belajar mengajar penjas. Hubungan ini untuk menetapkan status dan kewajiban setiap orang dari pelaksanaan pembelajaran penjas, (2) Menangkap perhatian peserta didik, karena peserta didik berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda (jenis kelamin, kemampuan gerak, pengetahuan, motivasi, minat dan sebagainya) maka guru harus memusatkan dan menangkap perhatian peserta didik pada pembelajaran yang

dilaksanakan. Tujuannya adalah agar terjadi proses pembelajaran yang efektif yang ditandai dengan aktifnya peserta didik bergerak melaksanakan tugas gerak sesuai instruksi guru, (3) Menyingkapkan substansi materi. Guru perlu menguraikan materi secara singkat melalui ungkapan-ungkapan yang mudah dimengerti seluruh peserta didik. Kata kunci harus singkat, padat, dan jelas atau mudah dimengerti oleh seluruh peserta didik. Guru juga harus menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Tujuan harus realistis sekaligus berupa tantangan sebagai salah satu upaya memotivasi peserta didik untuk melaksanakan tugas gerak semaksimal mungkin.

2) Bagian Inti

Pada bagian ini guru harus mempertimbangkan empat hal yaitu: (1) Perihal ruang lingkup materi. Guru harus mampu menyampaikan seluruh materi sesuai dengan bahan yang harus dipelajari peserta didik (Mustafa, 2020). Hal itu dilakukan apabila satu-satunya sumber pembelajaran adalah guru. Apabila ada sumber lain atau faktor pendukung lain seperti rekaman video atau film, modul, maka guru berperan sebagai fasilitator. Khusus berkenaan dengan keterampilan motorik, guru harus menguasai jenis keterampilan tersebut, minimalnya harus mampu mendemonstrasikan atau memberi contoh kepada peserta didik, (2) Perihal hubungan menyajikan materi, guru harus memahami hubungan antara materi yang satu dengan yang lainnya (Primayana, 2019), (3) Perihal teknik

penyajian. Guru harus mampu menyajikan berbagai teknik penyajian disesuaikan dengan materi dan tingkat kemampuan peserta didik. Pemilihan metode dan gaya mengajar serta ketersediaan media atau alat bantu akan semakin memperjelas materi yang disajikan (Azka et al., 2019). Hindarilah penggunaan cara mengajar dan pemberian tugas gerak yang monoton yang membuat peserta didik jenuh dan bosan. Guru harus mampu menyajikan berbagai variasi dalam latihan olahraga agar kegiatan belajar peserta didik menjadi dinamis dan proses pembelajaran menjadi kondusif (Sudarti, 2019).

3) Bagian Penutup

Pada bagian ini guru dapat merumuskan kesimpulan dan menyampaikan materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya dengan harapan agar peserta didik mempersiapkan diri sebaik mungkin. Perlu juga disampaikan evaluasi bersifat klasikal sebagai umpan balik bagi peserta didik berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak yang dicapainya (Sasmito Aji & Winarno, 2016). Peserta didik berhak untuk menanyakan kekurangan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam praktek pendidikan jasmani, bagian ini biasanya diisi dengan aktivitas penenangan atau relaksasi. Usmaedi (2017) bahwa keputusan penting yang harus diambil selama proses pembelajaran yang diawali dengan membuat perencanaan sampai kepada pemilihan jenis evaluasi belajar adalah menetapkan

suatu metode pengajaran yang dinilai menjanjikan hasil belajar yang efektif.

2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

a. Pengertian Model pembelajaran

Model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari pendekatan, strategi, metode dan teknik. Hal itu merupakan suatu rencana atau rancangan pembelajaran maka makna dari model pembelajaran sangat luas cakupannya. Melalui model pembelajaran, seorang guru dapat memfasilitasi peserta didik untuk mendapatkan informasi, keterampilan, cara berfikir, dan mengekspresikan idennya. Azka et al., (2019) mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah pedoman perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran untuk memudahkan guru dalam melaksanakan tugas pembelajaran, serta dapat digunakan sebagai sarana pendorong aktivitas peserta didik.

Selaras dengan Haryati, (2018) bahwa, model pembelajaran adalah suatu pola strategi, metode dan teknik pembelajaran yang tergambar dari awal hingga akhir kegiatan pembelajaran yang tersusun secara sistematis dan digunakan sebagai pedoman untuk merencanakan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan melalui penyusunan langkah-langkah baku pembelajaran atau sintaks.

Model pembelajaran merupakan bagian dari struktur pembelajaran yang memiliki cakupan yang luas dan di dalamnya terdapat

pendekatan, strategi, metode dan teknik pembelajaran (Wikanengsih, 2013). Trianto (2015) mengidentifikasi lima karakteristik suatu model pembelajaran yang baik, yang meliputi berikut ini:

- 1) Prosedur ilmiah suatu model pembelajaran harus memiliki suatu prosedur yang sistematis untuk mengubah tingkah laku peserta didik atau memiliki sintaks yang merupakan urutan langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan guru dan peserta didik.
- 2) Spesifikasi hasil belajar yang direncanakan suatu model pembelajaran menyebutkan hasil-hasil belajar secara rinci mengenai penampilan peserta didik.
- 3) Spesifikasi lingkungan belajar suatu model pembelajaran menyebutkan secara tegas kondisi lingkungan di mana respon peserta didik diobservasi.
- 4) Kriteria penampilan suatu model pembelajaran merujuk pada kriteria penerimaan penampilan yang diharapkan dari para peserta didik. Model pembelajaran merencanakan tingkah laku yang diharapkan dari peserta didik yang dapat didemonstrasikan setelah langkah-langkah mengajar tertentu.
- 5) Cara-cara pelaksanaannya semua model pembelajaran menyebutkan mekanisme yang menunjukkan reaksi peserta didik dan interaksinya dengan lingkungan.

b. Ciri dan Karakteristik Model Pembelajaran

Yulianti et al., (2022) bahwa model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yaitu; rasional teoritis, landasan tentang apa dan bagaimana peserta didik belajar, tingkahlaku yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil, dan lingkungan belajar yang mendukung untuk proses pembelajaran”. Sedangkan Akhirudin (2019) model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi, metode, atau prosedur. Ciri-ciri tersebut antara lain:

- 1) Rasional teoritik yang logis, disusun oleh para pencipta atau pengembangnya;
- 2) Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana peserta didik belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai);
- 3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil;
- 4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai.

c. Penggolongan Model Pembelajaran

Joyce dan Weil dalam Hairiah (2021) menggolongkan model-model pembelajaran ke dalam empat rumpun. Empat rumpun model pembelajaran tersebut adalah:

- 1) Rumpun Model Pengolahan Informasi (*The Information Processing Models*). Kelompok model ini menekankan pada peserta didik agar

memilih kemampuan untuk memproses informasi sehingga peserta didik yang berhasil dalam belajar adalah yang memiliki kemampuan dalam memproses informasi.

- 2) Rumpun Model Personal (*Personal Models*). Model personal menekankan pada pengembangan konsep diri setiap individu. Hal ini meliputi pengembangan proses individu dan membangun serta mengorganisasikan dirinya sendiri. Model memfokuskan pada konsep diri yang kuat dan realistis untuk membantu membangun hubungan yang produktif dengan orang lain dan lingkungannya.
- 3) Rumpun Model Interaksi Sosial (*Social Models*). Model-model pembelajaran yang termasuk dalam rumpun sosial ini menekankan hubungan individu dengan masyarakat atau orang lain. Model-model ini memfokuskan pada proses negosiasi sosial.
- 4) Rumpun Model Sistem Perilaku *Behavioral Systems*. Rumpun model sistem perilaku mementingkan penciptaan sistem lingkungan belajar yang memungkinkan penciptaan sistem lingkungan belajar yang memungkinkan manipulasi penguatan tingkah laku *reinforcement* secara efektif sehingga terbentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

Memilih suatu model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan yang matang dan tepat. Misalnya materi pelajaran, tingkat perkembangan kognitif peserta didik, dan saran atau fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Pemilihan model pembelajaran

harus disesuaikan dengan gaya belajar peserta didik, gaya mengajar guru, kondisi pembelajaran dan iklim pembelajaran di dalam kelas, dan faktor-faktor lain yang mendukung terjadinya pembelajaran (Nugraha, 2019). Hal tersebut tidak kalah penting karena pemilihan model pembelajaran yang sesuai juga akan memotivasi peserta didik untuk berkembang. Kesimpulan singkat model pembelajaran adalah suatu pola yang dirancang dalam merencanakan sebuah pembelajaran terutama aktivitas belajar mengajar yang dipertimbangkan dari gaya belajar peserta didik, gaya mengajar guru, dan beberapa faktor pendukung yang ada agar tujuan belajar peserta didik dapat tercapai.

Dalam penerapannya model pembelajaran harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan peserta didik karena masing-masing model pembelajaran memiliki tujuan, prinsip, dan tekanan utama yang berbeda-beda (Abdullah, 2017). Syauqye et al., (2020) berpendapat, untuk memilih model yang tepat perlu diperhatikan relevansinya dengan pencapaian tujuan pengajaran. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa penerapan model pembelajaran perlu memperhatikan kebutuhan peserta didik dan apa yang dimiliki guru agar pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.

Berdasarkan beberapa pengertian, ciri, karakteristik, unsur, dan penggolongan model pembelajaran tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum mengajar guru harus menentukan model pembelajaran yang akan digunakan. Dengan model pembelajaran, guru dapat

melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan pola, tujuan, tingkah laku, lingkungan dan hasil belajar yang direncanakan. Dengan demikian poses pembelajaran akan berjalan baik dan tepat sesuai dengan mata pelajaran.

3. Peserta Didik Sekolah Dasar

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa peserta didik adalah Anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri lewat proses Pendidikan. Peserta didik merupakan sosok yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bisa tumbuh dan berkembang kearah kedewasaan yang terbentuk melalui sikap bawaan dan pengaruh lingkungan (Badung, 2020). Pendapat ini diperkuat oleh Abidin (2016) bahwa peserta didik mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba, dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik bagi dirinya, serta peserta didik sudah mampu memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu peserta didik sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.

Havighurst yang dikutip Desmita (2014) perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Mengusai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik;
- b. Rasa ingin tahu lebih tinggi;

- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok tinggi;
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin;
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat;
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif;
- g. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai;
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Peserta didik sekolah dasar, memiliki karakteristik yang berbeda dengan peserta didik sekolah menengah dan atas. Peserta didik sekolah dasar senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, seorang guru seharusnya bisa mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan peserta didik berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Undang-undang tentang Perlindungan terhadap Anak (UU RI Nomor 32 Tahun 2002) Bab I Pasal 1 dinyatakan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun dan termasuk anak yang masih dalam kandungan. Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing dan bahwa setiap individu berbeda antara satu dengan lainnya. Secara umum anak usia dini memiliki karakteristik yang relatif serupa antara satu dengan lainnya (Widyasari, 2022). Karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

a. Anak Usia Dini Bersifat Unik

Setiap anak berbeda antara satu dengan lainnya dan tidak ada dua anak yang sama persis meskipun mereka kembar identik. Mereka memiliki bawaan, ciri, minat, kesukaan dan latar belakang yang berbeda.

b. Anak Usia Dini Berada Dalam Masa Potensial

Anak usia dini sering dikatakan berada dalam masa “*golden age*” atau masa yang paling potensial atau paling baik untuk belajar dan berkembang. Jika masa ini terlewati dengan tidak baik maka dapat berpengaruh pada perkembangan tahap selanjutnya.

c. Anak Usia Dini Bersifat Relatif Spontan

Pada masa ini anak akan bersikap apa adanya dan tidak pandai berpura-pura. Anak akan dengan leluasa menyatakan pikiran dan perasaannya tanpa memedulikan tanggapan orang-orang di sekitarnya.

d. Anak Usia Dini Cenderung Ceroboh dan Kurang Perhitungan

Anak usia dini tidak mempertimbangkan bahaya atau tidaknya suatu tindakan. Jika mereka ingin melakukan maka akan dilakukannya meskipun hal tersebut dapat membuatnya cedera atau celaka.

e. Anak Usia Dini Bersifat Aktif dan Energik

Anak usia dini selalu bergerak dan tidak pernah bisa diam kecuali sedang tertidur. Maka sering kali dikatakan bahwa anak usia dini “tidak ada matinya”.

f. Anak Usia Dini Bersifat Egosentris

Anak cenderung memandang segala sesuatu dari sudut pandangnya sendiri dan berdasar pada pemahamannya sendiri saja. Mereka juga menganggap semua benda yang diinginkannya adalah miliknya.

g. Anak Usia Dini Memiliki Rasa Ingin Tahu yang Kuat

Rasa ingin tahu yang dimilikinya sangat tinggi sehingga tak bosan bertanya “apa ini dan apa itu” serta “mengapa begini dan mengapa begitu”.

h. Anak Usia Dini Berjiwa Petualang

Rasa ingin tahunya yang besar dan kuat membuat anak usia dini ingin menjelajah berbagai tempat untuk memuaskan rasa ingin tahu tersebut dengan cara mengeksplor benda dan lingkungan di sekitarnya.

i. Anak Usia Dini Memiliki Imajinasi dan Fantasi yang Tinggi

Daya imajinasi dan fantasi anak sangat tinggi hingga terkadang banyak orang dewasa atau orang yang lebih tua menganggapnya sebagai pembohong dan suka membual. Sesungguhnya hal ini karena anak suka sekali membayangkan hal-hal di luar logika.

Berdasarkan pendapat Piaget dalam Susanto (2015) bahwa setiap tahapan perkembangan kognitif pada peserta didik sekolah dasar mempunyai karakteristik berbeda, secara garis besar dikelompokkan menjadi empat tahap, yaitu:

- a. Tahap sensori motor (usia 0-2 tahun), pada tahap ini anak belum memasuki usia sekolah;

- b. Tahap pra-operasional (usia 2-7 tahun), pada tahap ini kemampuan kognitifnya masih terbatas. Anak masih suka meniru perilaku orang lain (khususnya orang tua dan guru) yang pernah ia lihat dan anak mulai mampu menggunakan kata-kata yang benar dan mampu mengekspresikan kalimat-kalimat pendek secara efektif;
- c. Tahap operasional konkret/kelas bawah (usia 7-11 tahun), pada tahap ini anak sudah mulai memahami aspek-aspek kumulatif materi, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu anak sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret;
- d. Tahap operasional formal/kelas atas (usia 11-15 tahun), pada tahap ini anak sudah menginjak usia remaja, perkembangan kognitif peserta didik pada tahap ini telah memiliki kemampuan mengkordinasikan dua ragam kemampuan kognitif secara simultan (serentak) maupun berurutan.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar adalah keinginan belajar, bergaul dan bekerja secara kelompok, realitis, menyukai aktivitas yang konkret sehingga memperoleh sejumlah konsep untuk dapat berfikir secara efektif, menjadikan peserta didik mencapai nilai moral dan kemandirian dalam dirinya.

4. CGFU PM 515 (*Coaching Games for Upgrading Performance Model*)

CGFU-PM 515 (*Coaching Games For Upgrading Performance Model*) adalah model games untuk kepelatihan dengan konsep pelatihan

berbasis permainan yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan, sedangkan 515 dimaknai dengan huruf SIS sebagai inisial dari penggagas konsep (Siswantoyo, 2019). Adapun tahapan dalam *inovasi games* terdapat tujuh tahap sebagai berikut:

- a. Peserta didik melakukan permainan yang diinovasi oleh guru (*games modification*).
- b. *Natural games action* (melakukan permainan secara alamiah atas petunjuk guru).
- c. Pemahaman konsep, evaluasi dan aplikasi konsep.
- d. Melakukan/mempraktikan teknik dan taktik dengan pendekatan kepelatihan (*Tehcnical dan tactical coaching approach*).
- e. Implementasi dan pengambilan keputusan latihan: apa yang dilakukan; bagaimana cara melakukan-eksekusi kerja).
- f. *Drill games & evaluation skill* (latihan drill dan evaluasi kinerja).
- g. Penilaian penampilan dan keterampilan (*performance assesment to excelent skill*).

Tahapan dalam implementasi *Coaching Games For Upgrading Performance Model* ini, selanjutnya disederhanakan dengan mengelompokkan menjadi empat tahap sebagai berikut:

Gambar 1. Konsep CGFU-PM 515



Dari konsep CGFU-PM 515 di atas selanjutnya diuraikan dari tahap 1-4 secara detail dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Penjelasan konsep CGFU-PM 515

TAHAP	DESKRIPSI	AKSI GURU
Tahap 1 <i>Inovation Games</i>	Peserta didik melakukan permainan yang diinovasi oleh guru (<i>games modification</i>)	Guru menyiapkan permainan inovasi dengan mempertimbangkan gerak kunci (<i>critical point</i>), media dan peralatan yang diperlukan
Tahap 2 <i>Natural Games Action</i>	Peserta didik melakukan permainan secara alamiah atas petunjuk guru dan belum tahu tujuan	Guru memberikan petunjuk dan arahan ke peserta didik tentang cara menggunakan media dan peralatan yang sudah disiapkan.
Tahap 3 <i>Coaching Approach</i>	1. Pemahaman konsep, evaluasi dan aplikasi konsep 2. Mempraktikan teknik dan taktik dengan pendekatan kepelatihan	Pemahaman konsep: peserta didik diajak melihat video teknik/taktik,dll yang relevan. Pertama video teknik dalam tampilan gerak lambat; gerak utuh,

	3. Implementasi dan pengambilan keputusan latihan: apa yang dilakukan; bagaimana cara melakukan-eksekusi kerja 4. Latihan drill dan evaluasi kinerja	dan implementasi dalam games sesungguhnya. Selanjutnya diajak untuk melaksanakan urutan langkah berikutnya sampai latihan drill dan evaluasi
Tahap 4 <i>Assesment Performance & Skill</i>	Penilaian penampilan kinerja dan keterampilan (<i>performance & skill assesment</i>)	Guru menyiapkan instrumen kinerja dari teknik yang diajarkan, dan memilih instrumen tes keterampilan yang sesuai dengan tujuan.

Keunggulan dari konsep CGFU-PM 515 dibandingkan dengan model konvensional dapat dilihat dalam table 2 di bawah ini:

Tabel 2. Keunggulan dari konsep CGFU-PM 515

NO	ASPEK	KONVENSIONAL	KONSEP CGFU-PM 515
1.	Persiapan guru	Mengikuti sesuatu yang pernah dilatihkan para senior	Guru memahami tujuan dan membuat inovasi model <i>games</i> yang baru
2.	Peserta didik	Harus mengikuti petunjuk guru	Melakukan arahan guru
3.	Media, peralatan	Media gambar, peralatan Sesuai dengan standar yang ada	Media selalu bervariasi, peralatan dimodifikasi, sehingga lebih menarik dan merangsang untuk lebih aktif
4.	Pemanfaatan IT	Belum banyak menggunakan IT	Lebih banyak menggunakan IT seperti video, film, program berbasis android, dll.
5.	Tingkat Keterampilan berpikir peserta didik	Peserta didik mampu memahami, melaksanakan, mempraktikan (masuk	Peserta didik disamping mampu memahami, melaksanakan dan mempraktikan, juga diajak

NO	ASPEK	KONVENSIONAL	KONSEP CGFU-PM 515
		pada tingkat keterampilan berpikir tingkat rendah dan sedang / LOTS dan MOTS)	untuk aktif menganalisis, dan mengevaluasi, bahkan sebagian mampu mengkreasi/mencipta. (masuk pada keterampilan berpikir tingkat tinggi / HOTS)
6.	Metode dalam implementasi	Diberi contoh, Mempraktikan, dan menjalankan sesuai petunjuk guru	Menggunakan <i>coaching approach</i> / pendekatan kepelatihan yang meliputi tahap mampu melaksanakan, memahami, menganalisis, mengevaluasi, mampu menyampaikan kembali konsep materi, dan melakukan latihan drill dari materi yang diterima dengan dosis yang direncanakan guru.
7.	Evaluasi	Evaluasi hanya pada aspek skill sesaat setelah materi diberikan.	Evaluasi dilakukan dengan tiga cara yaitu: evaluasi pada kemampuan skill, kemampuan performance dari kebenaran teknik/materi yang diberikan, dan kemampuan softskill yang meliputi disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan aspek lainnya.

Konsep CGFU-PM 515 merupakan salah satu alternatif pengembangan konsep dalam proses pembelajaran yang terdiri dari empat tahap yaitu *inovasi games*, *natural games action*, *coaching approach*, dan *assesment performance & skill*. Dalam CGFU-PM 515 ini memberikan kesempatan guru untuk berinovasi, menuangkan kreativitasnya dalam

menyusun permainan yang mudah, murah, menyenangkan, mencapai tujuan yang diinginkan dan selalu diakhiri dengan pengukuran perubahan kemampuan peserta didik. CGFU-PM 515 merupakan salah satu solusi model pembelajaran yang kreatif, inovatif, tidak membosankan, dan futuristik dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi untuk menuju model edukasi di era industri 4.0.

5. Kemampuan Gerak Dasar Senam

a. Pengertian Senam

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh Definisi formal dari senam, menurut Oxford Dictionaries, adalah "Latihan mengembangkan atau menampilkan kelincahan fisik dan koordinasi (Aura et al., 2012). Olahraga modern senam biasanya melibatkan latihan pada bar yang tidak rata, balok keseimbangan, lantai, dan *vaulting horse* (untuk wanita), dan horisontal bar paralel, cincin, lantai, dan *pommel horse* (untuk pria) (Costa et al., 2020).

Pengertian Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan

mengembangkan pribadi yang harmonis. Senam adalah olahraga, di mana atlet (disebut pesenam), melakukan prestasi akrobatik lompatan, membalik, *handstand*, dan banyak lagi (Rini Sukamti et al., 2019).

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi (Tibenská et al., 2010). Olahraga kompetitif dimana individu melakukan pertunjukan akrobatik opsional dan ditentukan sebagian besar pada peralatan khusus untuk menunjukkan kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh (Blijlevens et al., 2018). Olahraga yang melibatkan latihan yang bertujuan untuk menampilkan kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan.

Dalam senam ada enam komponen utama fisik yang harus dimiliki oleh pesenam, yaitu diantaranya adalah kecepatan daya, kekuatan isometrik dan ledakan, daya tahan kekuatan, dan fleksibilitas dinamis dan statis (Mkaouer, et al., 2018). Selain komponen fisik, ada juga faktor psikologis atau mental yang harus dimiliki oleh para pesenam salah satu komponen psikologis tersebut yaitu adalah motivasi. Kekuatan pendorong motivasi yang kuat sangat penting untuk melakukan latihan senam tingkat tinggi dan melatihnya setiap hari (Nurcahyo et al., 2023). Kedua faktor tersebut, yaitu fisik dan psikologis merupakan hal yang dominan untuk membuat seorang individu lebih cepat dalam menguasai

setiap tahapan pembelajaran jasmani, terutama senam. Adi (2018: 10) macam-macam senam terdiri dari:

1) Senam Lantai

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanya alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dan lain-lain.

Tujuan senam lantai adalah untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai dan juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Selain tujuan, senam lantai juga mempunyai manfaat secara fisik dan mental. Secara fisik, manfaat senam lantai untuk mengembangkan komponen kebugaran fisik dan kemampuan

gerak melalui berbagai pola gerakannya untuk melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Secara mental, manfaat senam lantai adalah dapat melatih pelaku senam untuk menggunakan kemampuan berpikirnya secara cepat dan analitik melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Macam-macam gerakan senam lantai yaitu sikap lilin, kayang, guling depan, guling belakang, meroda, *round off*, *handstand*, *headstand*, guling lenting (*rool keep*), loncat harimau (*tiger sprong*), stut (*back extension*), dan salto ke depan dan belakang.

2) Senam Irama

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah ganda, simpai, tongkat, bola, pita dan topi.

3) Senam Aerobik

Senam aerobik adalah senam yang memiliki serangkaian gerak yang telah dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu, aerobik juga mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, karena pemasukan oksigen didalam tubuh kita ditentukan oleh kapasitas maksimal paru-paru saat menghirup udara.

Pelatih dan instruktur biasanya digunakan untuk mengartikan hal yang berbeda. Instruktur umumnya mengajar peserta didik yang berpartisipasi dalam senam di tingkat sekolah, sementara pelatih menginstruksikan, membimbing, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi senam (Prasetyo & Sunarti, 2016). Padahal tugas pokok dari kedua senam tersebut pelatih dan instruktur adalah untuk mengajar dan membantu belajar pesenam. Sebagai seorang guru tidak hanya sekedar memberikan materi dan menuntut hasil yang diperoleh dari proses latihan, melainkan harus melakukan hal-hal sebagai berikut:

1) Menyediakan Lingkungan Fisik Yang Aman

Olahraga senam melibatkan risiko yang melekat. Sebagai guru bertanggung jawab untuk meminimalkan risiko, dan salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan inspeksi rutin fasilitas, peralatan, dan perlengkapan yang digunakan untuk latihan dan kompetisi.

2) Berkomunikasi Dengan Cara Yang Positif

Berkomunikasi tidak hanya dengan peserta didik dan orang tua tetapi juga dengan sesama guru, ofisial, pengurus, dan lain-lain. Oleh karena itu berkomunikasi dengan cara yang positif sangat diperlukan dalam melatih dan mengajarkan senam.

3) Mengajarkan Keterampilan Dasar Senam

Saat mengajarkan keterampilan dasar senam, perlu memastikan bahwa pesenam selalu bersenang-senang. Oleh karena itu, seorang

guru harus menciptakan latihan yang menyenangkan namun produktif untuk semua peserta didik.

4) Mengajarkan Peraturan Senam

Perkenalkan aturan senam dan masukkan ke dalam instruksi individu.

Banyak aturan yang bisa diajarkan dalam praktik, termasuk aspek penilaian, eksekusi keterampilan yang tepat dan hukuman, dan umum etika senam.

5) Menyiapkan peserta didik Untuk Kompetisi

Tanggung jawab seorang guru termasuk menentukan kesiapan untuk kompetisi, menentukan tingkat kompetisi yang sesuai peserta didik.

Fokusnya bukan pada kemenangan tetapi pada peserta didik untuk bersaing, melakukan yang terbaik, tingkatkan keterampilan senam mereka, dan berusaha untuk menerapkan aturan yang sesuai.

6) Membuat peserta didik menjadi bugar dan Menghargai Kebugaran

Seumur Hidup

Membantu peserta didik menjadi bugar sehingga dapat berpartisipasi dalam senam dengan aman dan sukses. Selanjutnya peserta didik belajar menjadi bugar sendiri, memahami nilai kebugaran, dan menikmati pelatihan. Jadi tidak menggunakan pengkondisian (misalnya, melakukan *push-up* atau lari lapangan) sebagai bentuk hukuman. Buat model latihan yang menyenangkan untuk menjadi bugar, sehingga peserta didik akan tetap fit untuk seumur hidup.

7) Membantu Generasi Muda Mengembangkan Karakter

Pengembangan karakter meliputi belajar, peduli, jujur dan menghargai, dan mengambil tanggung jawab tidak kalah penting untuk mengajarkan kepada peserta didik. Mengajarkan nilai-nilai ini kepada peserta didik dengan menunjukkan dan mendorong perilaku yang mengekspresikan nilai-nilai ini, misalnya, tekankan kepada peserta didik pentingnya mendorong rekan satu tim, bersaing dalam aturan, dan menunjukkan rasa hormat terhadap lawan.

b. Senam Kependidikan

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan oleh (Ávalos et al., 2022) bahwa “senam kependidikan lebih menitik beratkan pada tujuan pembelajarannya yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam”. Dalam senam kependidikan, peserta didik belajar pada tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan yang ada dalam salah satu disiplin senam.

Semua keterampilan itu, hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan peserta didik pada tubuhnya sendiri dan untuk meningkatkan pengertian peserta didik terhadap prinsip-prinsip gerak yang mendasarinya. Dalam mengajar senam, guru perlu menguasai dua unsur

kependidikan yaitu metoda dan metodik. Kedua istilah tersebut mempunyai arti yang berbeda, sebagaimana (Prasetyo & Sunarti, 2016) mengatakan bahwa “metoda berasal dari kata meta dan hodos. Meta berarti kepada, lewat dan hodos berarti jalan. Kata metoda berarti jalan yang dilalui atau cara mencapai tujuan”, sedangkan “metodik berarti ilmu pengetahuan tentang cara-cara mengajar” (Soenyoto, 2014).

Jadi jika seorang guru mengajar secara metodis berarti guru tersebut mengajar menurut jalan terencana. Maksudnya adalah jika guru dapat mengajar dengan cara yang baik atau dapat menyampaikan materi dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai, maka guru tersebut menguasai cara mengajar (metodik) dengan baik pula. Misalnya dalam pembelajaran penjas metode yang sering digunakan yaitu demonstrasi dan praktik, sedangkan pendekatan yang biasanya digunakan dalam pembelajaran penjas yaitu pendekatan proses. Medrano & Torrebadella, (2022) mengatakan bahwa “pendekatan proses didefinisikan sebagai *method of treating a particular topic* atau cara memperlakukan pokok bahasan tertentu”. Dalam mencapai tujuan pengajaran senam yang bersifat mendidik dan menyenangkan, guru perlu mengembangkan pendekatan pengajaran yang tepat.

Budiarti, (2015) ada beberapa pendekatan pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, diantaranya (1) pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, (2) pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, (3) pendekatan pola

gerak dominan (PGD)”. Dalam senam kependidikan ini, pendekatan yang lebih tepat untuk diberikan kepada peserta didik sekolah dasar yaitu dengan menggunakan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD). Pendekatan ini lebih menekankan pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam, karena itu peranannya dianggap dominan.

Pola gerak dominan ini menjadi landasan bangunan untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya oleh seperangkat pola gerak dominannya yang unik. Sebagaimana (León et al., 2019) mengemukakan macam pola gerak dominan senam sebagai berikut: Pendaratan (*landings*), Posisi statik (*statistic position*), Gerak berpindah (*locomotion*), Ayunan (*swings*), Putaran (*rotations*), Lompatan (*springs*).

1) Pendaratan (*landings*)

Mendarat diartikan sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang pada saat turun. Mendarat merupakan pola gerak yang paling penting, karena kemampuan dalam hal mendarat akan menjamin keselamatan, dan mendarat merupakan kegiatan yang paling umum dalam senam serta menjadi penentu keberhasilan dari hampir setiap elemen senam. Semua gerakan senam beserta setiap pola geraknya, misalnya: mengayun, melayang, rotasi, dan posisi statis, akan berakhir pada sikap mendarat. Teknik mendarat yang salah akan menjadi sumber cedera. Ada empat katagori dalam pendaratan,

yaitu mendarat dengan kaki, mendarat dengan tangan, mendarat dengan diiringi putaran dan mendarat dengan punggung.

2) Posisi statik (*statistic position*)

Posisi statik adalah semua posisi tubuh yang dibuat dalam keadaan bertahan atau diam. Statik pada dasarnya bukan gerakan, tetapi dalam pembelajaran senam, sikap ini masuk ke dalam katagori gerakan senam. Posisi statik dapat dibedakan ke dalam tiga katagori, yaitu bertumpu, menggantung dan keseimbangan.

3) Gerak berpindah (*locomotion*)

Gerak berpindah (*locomotion*) merupakan gerakan yang berulang-ulang memindahkan tubuh, anggota tubuh, atau gerak tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat. Gerakan ini mengharuskan tubuh untuk mengarahkan tenaga internal (kontraksi otot) yang menggeser titik berat tubuh sehingga menyebabkan kehilangan keseimbangan, dan segera mengembalikannya.

4) Ayunan (*swings*)

Kegiatan-kegiatan pendahuluan merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun, yaitu berbagai macam pegangan, serta posisi tubuh selama menggantung dan menumpu.

5) Putaran (*rotations*)

Pola gerak dominan berputar ini dilakukan melalui putaran yang bersumber dari poros longitudinal dan poros transversal.

6) Lompatan (*springs*)

Meloncat/melompat merupakan bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat. Gerakan ini menuntut kekuatan yang digabung dengan kecepatan, yang sering disebut *power*. Jenis loncatan/lompatan dalam senam dapat dibedakan dari caranya memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu dua kaki, satu kaki, dua tangan dan dua kaki.

Senam untuk peserta didik sekolah dasar berbeda dengan senam untuk perlombaan seperti yang ada di klub-klub. Tujuan pembelajaran senam di sekolah dasar yaitu memberikan dasar atau landasan yang kuat tentang sikap dan gerak agar peserta didik nantinya dapat bersikap dan bergerak secara efektif dan efisien. Materi pembelajaran senam di sekolah dasar kelas bawah (kelas I, II, dan III) adalah pola gerak dominan yang ada di senam. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus paham akan hal ini, sehingga diharapkan tidak salah persepsi dalam memberikan pembelajaran senam. Guru tidak boleh menuntut prestasi gerak seperti yang ada di klub-klub senam, melainkan hanya sebatas pada pemberian materi pola gerak dominan dalam senam.

Dalam penelitian ini, materi senam yang digunakan pada uji efektivitas untuk mengetahui kemampuan keterampilan gerak dasar senam menggunakan pedoman penskoran kemampuan motorik dasar

senam artistik usia dini meliputi gerakan sikap lilin, bongkok badan cium lutut dan guling depan.

6. Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515

a. *Grand Teory* Model Pembelajaran Berbasis CGFU-515

Pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-515 berlandaskan pada teori belajar *behavioristik*. Teori belajar *behavioristik* dikenal juga dengan teori belajar perilaku, karena perilaku yang tampak dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. Menurut Behavioristik belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang dipengaruhi oleh lingkungannya. memiliki karakteristik tentang stimulus dan respon. Behavioristik ingin mengetahui bagaimana individu yang belajar dipengaruhi oleh lingkungan. Teori belajar behavioristik memandang manusia sebagai makhluk reaktif yang memberikan respon terhadap lingkungannya. Pemeliharaan pengalaman tersebut akan membentuk perilaku individu yang belajar. Teori belajar tersebut juga dikenal sebagai teori belajar stimulus dan respon.

Behavioristik memandang bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Peserta didik dikatakan belajar, jika dapat menunjukkan perubahan tingkahlakunya. Contohnya, peserta didik dapat dikatakan bisa membaca apabila dapat menunjukkan cara membaca. Menurut behavioristik apa yang terjadi antara stimulus dan respon tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur, yang dapat diamati

adalah stimulus dan respon. Oleh sebab itu apa yang diberikan oleh guru merupakan stimulus berupa aktivitas yang ada dalam model pembelajaran berbasis CGFU-515, dan yang dihasilkan peserta didik mengenai penguasaan kemampuan dasar gerak senam merupakan responnya.

b. Disain Konseptual Model Pembelajaran Berbasis CGFU-515

Joyce, Weil, dan Calhoun Budaya, (2017) model pembelajaran memiliki unsur-unsur berikut ini:

1) Sintaks

Sintaks yang disusun oleh peneliti berdasarkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 menggunakan strategi pembelajaran induktif. Strategi belajar induktif merupakan strategi belajar dengan materi atau bahan pelajaran diolah mulai dari yang khusus (sifat, ciri atau atribut) ke yang umum, generalisasi atau rumusan. Strategi Induktif dapat digunakan dalam mengajarkan konsep, baik konsep konkret maupun konsep terdefinisi. Pembelajaran induktif dapat memudahkan guru dalam membimbing peserta didik dalam menyelesaikan materi pembelajaran (Mertasih, 2020).

Skinner dalam Notoadmojo (2012) seseorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme terhadap merespon, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau

stimulus organisme respon. Sehingga dalam penyusunan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tidak salah tujuan pembelajaran, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

Tabel 3. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Fase	Aktivitas Guru dan Peserta didik
1.	Menyiapkan dan mengorganisir peserta didik.	Guru membantu peserta didik untuk mendefinisikan pentingnya gerak dasar senam
2.	Mengorganisasi peserta didik untuk belajar koordinasi tubuh	Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan koordinasi gerak dasar senam.
3.	Membimbing individual maupun kelompok menggunakan permainan inovatif	Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak senam melalui 10 permainan inovatif.
4.	Membimbing individual maupun kelompok menggunakan pelatihan keterampilan kognitif	Guru memberikan aktivitas olahraga maupun permainan yang mengandung unsur kelentukan
5.	Penilaian keterampilan gerak dasar senam	Guru melakukan penilaian terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar senam.

2) Prinsip reaksi (Reaksi Guru dan Peserta Didik)

Prinsip reaksi yang terlihat di dalam model pembelajaran berbasis CGFU-515 adalah mengenai reaksi guru seperti apa seharusnya dan penggambaran reaksi dari peserta didik. Reaksi guru ditunjukkan dengan membuat peserta didik aktif untuk menyelesaikan aktivitas, dengan cara memberikan kata-kata motivasi dan semangat, karena keberhasilan pembelajaran terletak dari mampu tidaknya guru dalam mengorganisasikan kelas.

Peserta didik diharapkan memiliki pemahaman yang sama terhadap pengetahuan yang diajarkan. Apa yang telah dipahami dan yang diberikan oleh guru harus dipahami dan dilakukan oleh peserta didik. Sehingga peserta didik berusaha melakukan pembiasaan dari materi dan arahan dari guru/*reinforcement*. Agar tujuan belajar dapat dicapai oleh peserta didik, maka kontrol belajar/kedisiplinan harus dipegang di dalam sistem di luar peserta didik.

3) Sistem Sosial

Model pembelajaran CGFU-515 menganut *grand teori* behaviorsistik dimana stimulus dan respon menjadi unsur pembentuk utama (S-R). Pengetahuan tersebut telah terstruktur dengan rapi sehingga belajar adalah sebuah proses memperoleh pengetahuan, sedangkan mengajar memindahkan pengetahuan kepada peserta didik. Diharapkan peserta didik memiliki pemahaman yang sama dengan

apa yang diajarkan oleh guru. Maka, peserta didik harus dihadapkan pada aturan-aturan yang jelas dan ditetapkan dan disepakati secara ketat terlebih dahulu antara guru dan peserta didik.

Pembiasaan dan disiplin menjadi sangat esensial dalam menjalankan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Sehingga pembelajaran lebih banyak dikaitkan dengan penengakan disiplin. Kegagalan atau ketidakmampuan peserta didik dalam peningkatan kemampuan, dikategorikan sebagai kesalahan yang perlu dihukum, dan keberhasilan belajar atau kemampuan dikategorikan sebagai bentuk perilaku yang pantas diberikan hadiah.

4) Sistem Pendukung

Sistem pendukung model pembelajaran berbasis CGFU-515 yaitu aktivitas pembelajaran yang terdiri dari 10 macam latihan, sarana, bahan serta alat yang diperlukan untuk menunjang terlaksananya proses pembelajaran. Kemampuan gerak dasar senam masuk dalam kompetensi dasar peserta didik sekolah dasar, sehingga untuk meningkatkan dibutuhkan aktivitas fisik dan koordinasi lewat latihan yang sudah disusun.

5) Dampak Model

Model pembelajaran berbasis CGFU-515 memiliki dampak langsung/instruktisional dan *nurturant effect*. Dampak langsung/instruksional model pembelajaran berbasis CGFU-515 akan meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik

sekolah dasar. hal ini dikarenakan kelentukan aktivitas seperti yang diketahui bahwa sekitar 85 persepsi indrawi manusia didapatkan melalui persepsi visual, (Affandi, 2020) mengatakan bahwa latihan CGFU-515 akan dilatih secara optimal seperti melacak gerakan objek yang digunakan, melacak posisi kaki dan tangan, melacak penetapan jarak dan kecepatan. Diketahui bahwa persepsi visual memiliki pengaruh yang luar biasa pada kehidupan sehari-hari. Lebih dari 75% peserta didik memiliki kelemahan dalam membaca, yang disebabkan kelemahan mereka dalam memproses informasi visual.

Dampak Pengiring/ *nurturant effect* model CGFU-515 terdiri dari aktivitas fisik akan merangsang hormon serotonin dan dopamine yang membuat perasaan bahagia pada peserta didik. Sehingga akan membuat peserta didik memiliki perasaan bahagia dan semangat di dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Produksi tubuh akan melation (hormon yang diproduksi pada malam hari) akan diganti dengan produksi serotonin (hormon yang hanya diproduksi siang hari). Hormon serotonin mempunyai fungsi mempengaruhi keseimbangan psikologis dan mengatur suhu tubuh sehingga menjadikan manusia ceria dan tenang (Mustofa, 2013).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tabel 4. Relevansi Kajian Penelitian

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
1	Chandra Yuza, Moch. Asmawi, dan Widiastuti (2019)	Dalam uji signifikansi didapat data dengan selisih pretest dan posttest gerak Handstand $0,00 < 0,05$, Meroda $0,00 < 0,05$, Kayang $0,00 < 0,05$ dengan taraf signifikansi $0,05$ maka Hipotesis nihil ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai B-Gym untuk pemula usia 9-12 tahun yang dikembangkan dapat diterapkan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai pesenam pemula.	Melihat cara Teknik analisis data untuk peneliti gunakan di bagian uji efektifitas produk.

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
2	Tommy Soenyoto. (2014)	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan untuk (1) meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam tingkat junior dan senior; (2) Sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior; (3) Sebagai sarana lomba bagi atlet senam artistik putra khusus tingkat pemula.	Peneliti menggunakan 10 Langkah-langkah R&D beserta analisis dan Teknik pengambilan datanya.
3	Pamuji Sukoco. (2019)	Berdasarkan FGD draft model portofolio untuk meningkatkan keterampilan gerak senam	Bahwa dalam setiap melakukan penelitian pengembangan sebaiknya

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
		artistik mahasiswa PJKR FIK-UNY memiliki validitas 84%. Draft tersebut berupa laporan kegiatan hasil proyek, melalui penyelidikan, dan praktik mahasiswa dalam belajar keterampilan gerak senam artistik diluar jam kuliah yang disajikan secara tertulis dalam bentuk laporan kegiatan belajar.	membuat studi mengenai analisis kebutuhan produk.
4	Gandasari (2019)	Hasil secara keseluruhan dari uji skala terbatas dan uji skala luas dari ketertarikan produk dari peserta didik rata-rata 85,59 (Baik), keterterimaan produk dari guru rata-rata 85,55 (Baik), keterlaksanaan dari	Peneliti mengadopsi cara representasi kesimpulan hasil penelitian pengembangan produk berupa model pembelajaran di PJOK.

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
		penilaian kognitif rata-rata 82,63 (Baik), afektif rata-rata 83,06 (Baik) dan psikomotor rata-rata 82,75 (Baik). Keterterimaan produk yang dihasilkan diperoleh nilai rata-rata 85,57 (Baik) dan keterlaksanaan nilai rata-rata 82,81 (Baik).	
5	Siswantoyo (2018)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa telah dihasilkan sebuah produk inovasi model bermain yang diberi nama <i>Coaching Games for Upgrading Performance Model 515</i> (CGFU-PM515) angka 515 merupakan kata sandi dari penyusun 515 = SIS-wantoyo. Model ini	Peneliti mengadopsi model CGFU-PM 515 agar dapat digunakan sebagai model pembelajaran yang di implementasikan untuk meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
		merupakan salah satu inovasi paradigma baru model pelatihan di era industri 4.0 dan pendidikan abad 21 yang mengutamakan inovasi dan kreativitas serta pemanfaatan teknologi	
6	Irfan dan Sukriadi (2021)	Model Pembelajaran Melempar Berbasis Permainan Pada Peserta didik Sekolah Dasar. Tujuan dari penelitian ini berupa model pembelajaran melempar berbasis Permainan pada peserta didik sekolah dasar dengan memanfaatkan model dan sarana yang sesuai untuk peserta didik Sekolah Dasar.	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, penelitian dan pengembangan research and development yang menghasilkan produk berupa Model permainan yang dikembangkan sejumlah 20.

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
7	Amirzan (2017)	<p>Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Peserta didik Sd Kelas V.</p> <p>Penelitian ini membahas tentang gerak dasar lokomotor yang berkaitan dengan gerak dasar.</p> <p>Penelitian ini adalah penelitian pengembangan, untuk mengembangkan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor (PGDL), metode pengembangan mengacu pada metode yang dikemukakan oleh Borg dan Gall.</p>	<p>Pengembangan model pembelajaran PGDL telah memenuhi kriteria sehingga model pembelajaran gerak dasar lokomotor efektif dalam menunjang proses pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar terutama pada tingkat kelas V.</p>
8	W. I. Rizkyanto, (2023)	<p>Pengembangan Model pembelajaran Berbasis Brain Jogging yang menghasilkan 3 gerakan</p>	<p>Mengadaptasi instrument penelitian berupa instrument kelayakan,</p>

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
		movement skill, visual, dan system memory.	kepraktisan produk model pengembangan
9	Siswantoyo dan Ch. Fajar Sri Wahyuniati, (2020)	<p>Inovation “Sport Coaching Games” of Basic <i>Movement Jump-Pivot-Balance Training In Ritmic Gymnastic Base On Higher Order Thinking Skill (Hots) And CGFU-PM 515 Concept.</i></p> <p>Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan model permainan pembinaan gerakan dasar <i>Jump, Pivot, Balance.</i></p> <p>Model dasar dimulai dengan analisis pergerakan titik kritis, analisis kesulitan, aktivitas alam dalam permainan, pendekatan pembinaan</p>	<p>Peneliti mengadopsi model CGFU-PM 515 agar dapat digunakan sebagai model pembelajaran yang di implementasikan untuk meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik SD</p>

No	Peneliti, Tahun	Hasil	Relevansi
		dalam praktik, dan penilaian dalam aspek kinerja, keterampilan dan <i>soft skill</i> . Kesimpulannya, model baru <i>coaching games</i> untuk Basic Movement <i>Jump, Pivot, Balance</i> dapat menjadi alternatif metode <i>coaching</i> yang baru dan layak untuk digunakan dalam rangka pengembangan keterampilan	

Hasil penelitian yang sudah dituliskan dihubungkan dengan relevansi penulis dalam memberikan sumbangan dalam penelitian ini yaitu berupa prosedur/langkah-langkah penelitian dan pengembangan serta model-model pembelajaran khususnya aktivitas permainan yang sesuai dengan penelitian ini. Dari penelitian yang sudah ada, penulis belum menemukan model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar yang berbasis CGFU-PM 515. Oleh karena itu, model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang dikembangkan ini baru pertama kalinya

dipraktikkan dan merupakan sebuah kebaruan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar.

C. Kerangka Pikir

Pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas harus dimulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai sekolah dasar karena disitu merupakan dasar untuk mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan peserta didik di tahap atau jenjang selanjutnya yang sangat penting dalam mendukung tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

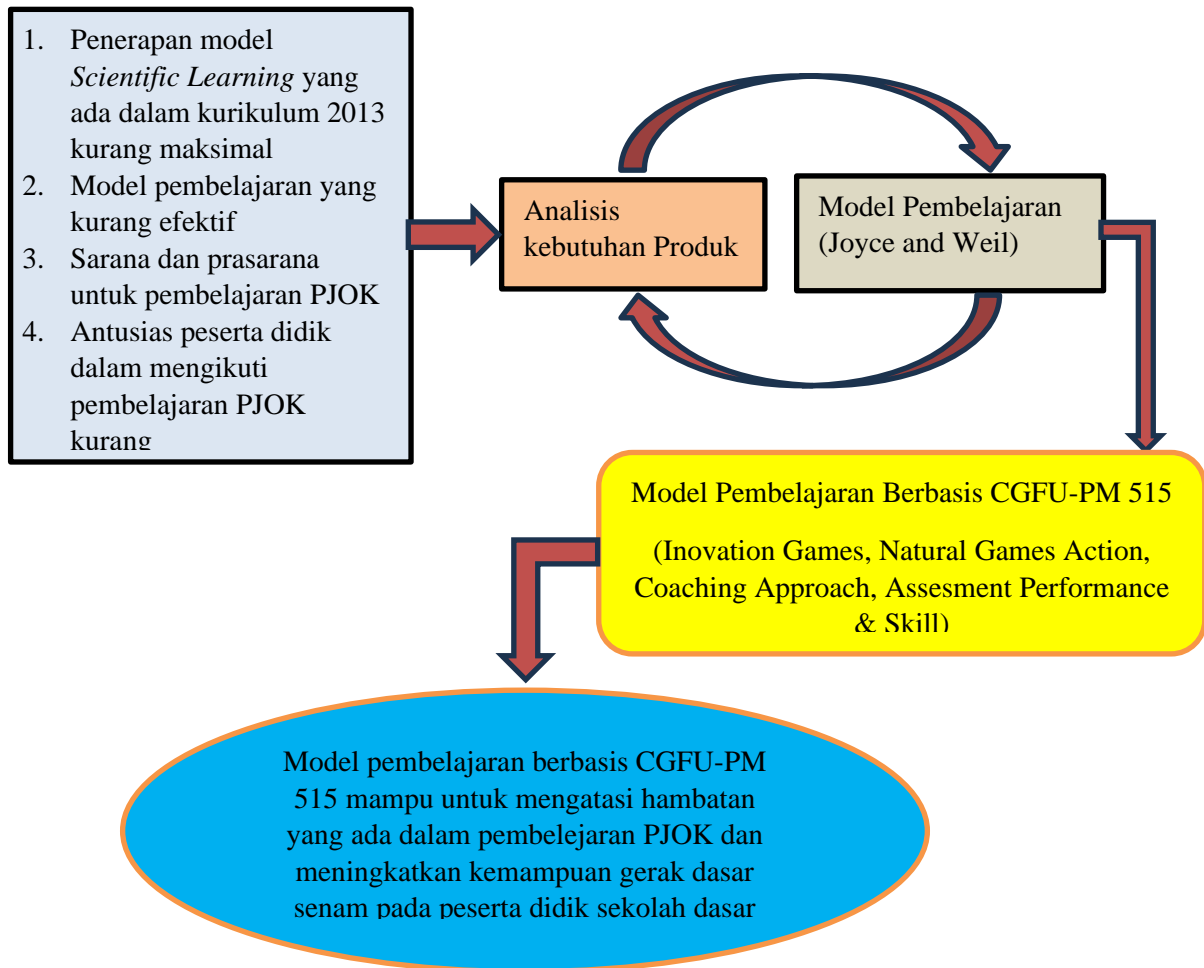
Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Dalam pelaksanaan pembelajaran yang terpenting adalah peserta didik aktif, menyenangkan, meningkatkan keterampilan, melakukan sesuatu yang baik, kompetitif, memperoleh manfaat dari olahraga, menjadi bagian dari tim, dan belajar sesuatu yang baru. Salah satu materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah dasar adalah aktivitas senam. Aktivitas senam

merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Gerakan aktivitas senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, terdapat hambatan dalam pembelajaran senam di sekolah yang berdasarkan lima aspek, yaitu aspek guru, peserta didik, sarana dan prasarana sebesar, kurikulum, dan lingkungan. Dari aspek tersebut memiliki keterkaitan dalam menunjang pembelajaran senam di sekolah dasar. Perlu adanya perhatian seperti penelitian pengembangan sebagai upaya mengurangi kesulitan dalam pembelajaran gerak senam demi tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui sebuah konsep baru yang bernama CGFU PM 515 diharapkan sebuah pembelajaran pendidikan jasmani dapat di kemas dalam pembelajaran yang menarik, kreatif, inovatif serta menggunakan sentuhan teknologi dalam pelaksanaannya.

Pegembangkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu untuk mengatasi hambatan yang ada dan meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar. Pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU PM 515 diharapkan bisa terwujud karena akan mendukung aktivitas pembelajaran yang bisa membuat peserta didik antusias dalam mengikuti setiap tahapan pembelajaran. Selain itu dengan model pembelajaran ini diharapkan dapat membantu guru PJOK dalam proses pembelajaran yang lebih efektif, kreatif, inovatif, tidak membosankan, dan

futuristik untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

Gambar 2. Kerangka Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yang akan dicari jawabannya terkait dengan pengembangan yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana konstruksi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

(PJOK) untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?

2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang dikembangkan menurut para ahli?
3. Seberapa besar tingkat keefektifan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 jika dilihat dari aspek minat dan hasil belajar peserta didik sekolah dasar?
4. Seberapa besar respon dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) terhadap kepraktisan buku panduan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research and development*). Borg and Gall (1983) mendefinisikan penelitian pengembangan (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R&D, yang terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan ini, bidang pengujian dalam pengaturan di mana akan digunakan akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan (observasi, wawancara, kuisisioner kebutuhan awal).

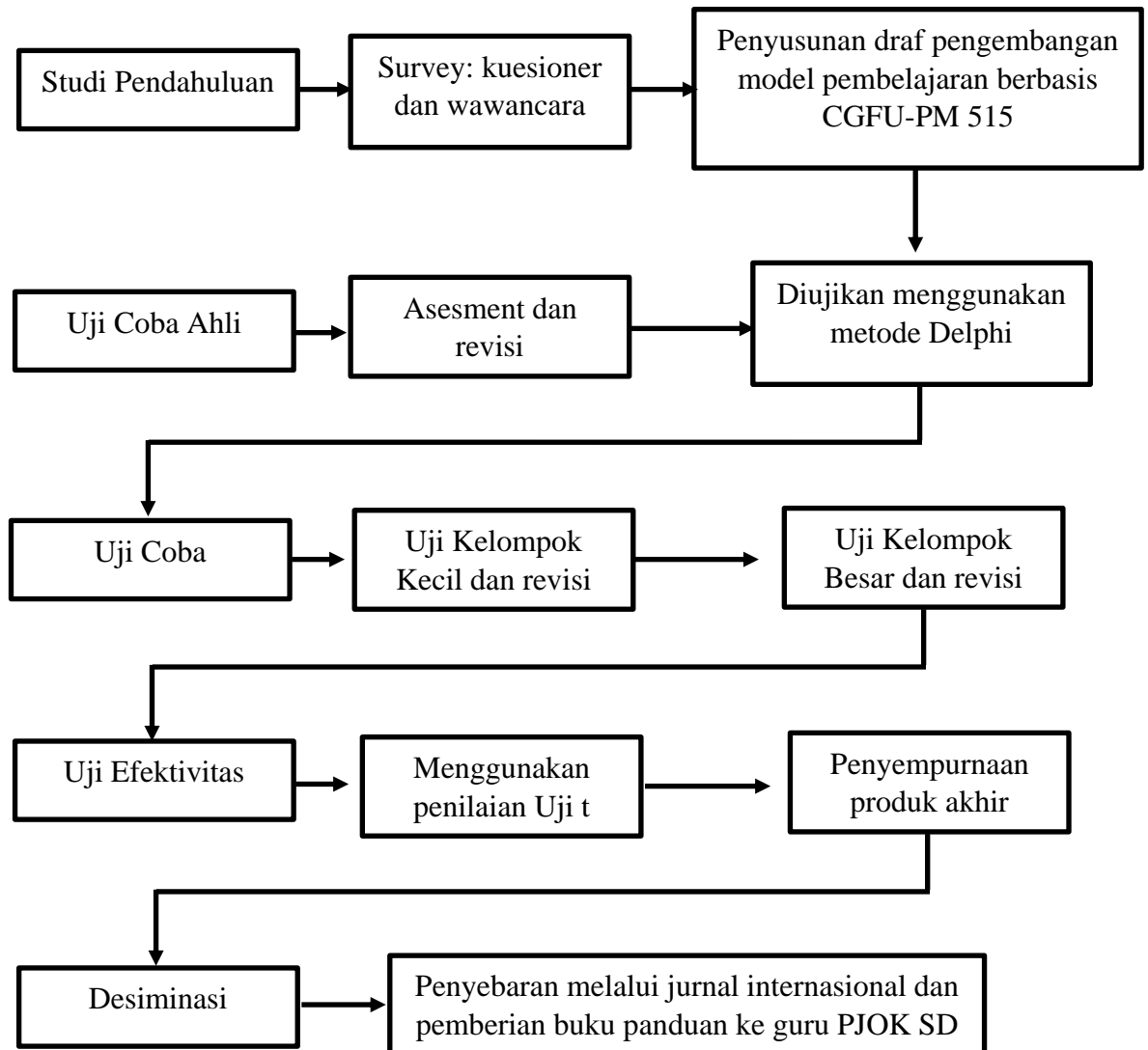
Dalam hal ini pengembangan yang dilaksanakan untuk menghasilkan produk yaitu pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian pengembangan ini mengadaptasi langkah Borg & Gall (1983) dalam Emzir (2015: 263) untuk melakukan penelitian dan pengembangan. terdapat 10 (sepuluh) langkah yang dikembangkan oleh Borg and Gall, Berikut bagan alur penelitian dan pengembangan yang ditetapkan

dalam bentuk bagan, prosedur atau alur penelitian yang dapat dibaca secara singkat pada gambar di bawah:

Gambar 3. Metode penelitian dan pengembangan Borg and Gall



1. Studi Pendahuluan

Dalam tahap studi pendahuluan ini, peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk menggali informasi yang ada di lapangan. Analisis

kebutuhan dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner dan wawancara kepada guru PJOK. Selanjutnya menganalisis informasi terkait dengan pelaksanaan dan permasalahan yang dialami dalam pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam di sekolah dasar.

2. Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan

Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti melakukan analisis informasi yang sudah diperoleh, selanjutnya merencanakan:

- a) Merencanakan untuk membuat sebuah model pembelajaran dengan mempertimbangkan dan membandingkan literatur yang sudah ada, memilih media, estimasi biaya, bahan yang digunakan, dan alat-alat atau perlengkapan yang dibutuhkan.
- b) Menentukan tujuan, materi, jenis aktivitas permainan yang berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

3. Pengembangan Draf Produk Awal

Pada tahap ini peneliti menyusun dan mengembangkan produk awal. Dalam penyusunan produk ini peneliti menganalisis terlebih dahulu bagaimana karakteristik peserta didik tingkat sekolah dasar khususnya kelas bawah. Selanjutnya menentukan tujuan dan membuat bentuk-bentuk permainan yang disesuaikan dengan materi pembelajaran yaitu senam artistik. Selanjutnya mengembangkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

Dalam penyusunan draf produk awal ini peneliti melakukan validasi materi kepada ahli materi dan ahli media. Ahli yang ditunjuk diminta untuk mereview dan mengevaluasi terhadap semua hasil pengembangan model dengan memberikan masukan, saran, kritik, dan *judgment*. Selanjutnya dari hasil validasi tersebut, peneliti melakukan revisi berdasarkan saran dan masukan terkait model yang dikembangkan. Teknik validasi yang akan dipilih oleh peneliti yaitu teknik *Delphi*.

4. Uji Coba Lapangan Skala Kecil

Setelah mendapatkan validasi ahli terkait produk awal, tahap selanjutnya yaitu uji coba skala kecil. Pada tahap ini akan dilakukan uji coba ke lapangan menggunakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang sudah didesain. Uji coba ini dilaksanakan di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

5. Revisi Hasil Uji Coba

Pada tahap ini peneliti melakukan revisi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang sudah di uji cobakan berdasarkan masukan dan saran dari ahli.

6. Uji Coba Lapangan Skala Besar

Uji coba skala besar yang dilaksanakan di wilayah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu SD Kanisius Demangan Baru 1 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, SD Negeri Pengkok Patuk Kecamatan Patuk Kabupaten Gunung Kidul, SD Negeri 2 Sentolo Kecamatan Sentolo

Kabupaten Kulon Progo dan SD Negeri Mandungan Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul.

7. Penyempurnaan produk dan Revisi

Pada tahap ini peneliti merevisi hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian, masukan dan saran dari guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan peserta didik, kemudian selanjutnya melakukan uji efektivitas produk.

8. Uji Efektivitas Produk

Pada tahap ini peneliti melakukan uji efektivitas produk yang sudah diperbaiki berdasarkan masukan dan saran dari guru PJOK. Uji efektivitas dilakukan di SD Negeri Pilahan Kotagede Kota Yogyakarta sebanyak 48 peserta didik. Uji efektivitas dilakukan selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung. Uji efektivitas produk ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik di sekolah. Uji efektivitas tersebut menggunakan uji-t *pre-test, post-test* dengan kelompok kontrol.

9. Penyempurnaan Produk dan Revisi Akhir

Peneliti melakukan penyempurnaan produk akhir pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 setelah selesai menguji pelaksanaan di lapangan.

10. Diseminasi

Pada tahap ini peneliti melakukan diseminasi produk akhir dengan membuat buku panduan pembelajaran yang bisa diberikan kepada guru

PJOK agar bisa digunakan dalam proses pembelajaran dan mempublikasikan ke jurnal bereputasi.

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Desain uji coba produk dilakukan untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk mengetahui kekurangan produk yang dikembangkan dan dijadikan dasar untuk melakukan revisi produk. Tahapan uji coba produk dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Memvalidasi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dan buku panduan kepada 7 ahli yang berkompten di bidangnya dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan produk.
- b. Uji kelayakan pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu uji kelompok skala kecil dan uji kelompok skala besar. Pada tahap ini peserta didik melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Uji coba tahap awal yaitu uji coba skala kecil yang dilakukan di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dengan jumlah 30 peserta didik.
 - 1) Uji coba tahap kedua adalah uji coba kelompok besar yang dilakukan di wilayah Propinsi daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu di SD Kanisius Demangan Baru 1 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dengan jumlah peserta didik sebanyak 30, SD Negeri Pengkok Patuk Kecamatan Patuk Kabupaten Gunung Kidul dengan jumlah sebanyak 15 peserta didik, SD Negeri 2 Sentolo Kecamatan Sentolo Kabupaten

Kulon Progo dengan jumlah peserta didik sebanyak 25 dan SD Negeri Mandungan Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul dengan jumlah sebanyak 19 peserta didik. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kelayakan produk yang sudah di desain.

- 2) Uji efektivitas dilaksanakan di SD Negeri Pilahan Kotagede dengan jumlah 48 peserta didik. Dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subyek diberikan tes awal (*pretest*) dengan materi sikap lilin, guling depan dan cium lutut. Setelah dilakukan tes awal dan diketahui hasilnya, peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Kemudian untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan (*treatment*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*).

2. Subjek Uji Coba

Subjek coba dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan dengan pertimbangan tertentu yang sebelumnya ditetapkan oleh peneliti. Kriteria sampel yang dipilih adalah peserta didik SD kelas bawah, sehat jasmani dan rohani. Uji coba skala kecil yang dilakukan di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dengan jumlah 30 peserta didik dan uji coba kelompok besar di 4 sekolah dasar dengan jumlah total sebanyak 89 peserta didik. Sedangkan untuk subjek uji efektivitas dilaksanakan di SD Negeri Pilahan Kotagede dengan jumlah 48 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok

eksperimen diberikan perlakuan berupa model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan model pembelajaran langsung.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang pertama untuk analisis kebutuhan dengan menggunakan metode survey dan wawancara kepada guru PJOK. Tahap kedua yaitu pengumpulan data untuk validasi ahli materi dan ahli media dengan cara teknik *delphi* secara kuantitatif menggunakan kuesioner dan kualitatif berupa masukan tertulis yang disajikan berupa saran dan masukan. Tahap ketiga adalah pengumpulan data uji kecil dan besar secara kuantitatif menggunakan kuesioner, kualitatif dengan adanya masukan berupa lisan dan tertulis. Teknik Pengumpulan data uji efektivitas menggunakan kuantitatif eksperimen.

b. Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk menilai model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang sudah dirancang oleh peneliti. Instrumen yang dirancang oleh peneliti yaitu instrumen validitas menilai model dan produk berupa buku panduan, instrumen kelayakan produk yang menilai model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 skala kecil sampai skala besar, dan Instrumen uji efektivitas.

1) Instrumen Uji Validitas Model pembelajaran

Instrumen Validitas menggunakan kuesioner yang diberikan kepada ahli materi, ahli media dan Guru PJOK. Instrumen menggunakan penilaian skala likert: (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) kurang sesuai, (4) sesuai, dan (5) sangat sesuai.

Tabel 5. Aspek dan Indikator Validitas Ahli Materi

Aspek	Indikator
Isi Materi	1. Model aktivitas
	2. Kemanan
	3. Kemudahan
	4. Kesesuaian
	5. Meningkatkan kemampuan fisik
	6. Meningkatkan gerak dasar senam

Instrumen dianalisis dengan menggunakan analisis Validitas isi. Setelah didapatkan besaran validitasnya dimasukan dalam norma kategori:

Tabel 6. Kriteria Validitas

No	Kategori	Nilai V
1	Rendah	$X < 0,4$
2	Sedang	$0,4 - 0,8$
3	Tinggi	$X > 0,8$

Tabel 7. Aspek dan Indikator Validitas Ahli Media

Aspek yang dinilai	Indikator
Isi Buku Panduan	Kejelasan
	Kemudahan
	Menarik
	Sesuai

Setelah skor masing-masing indikator diperoleh dari hasil penilaian *expert judgement*, selanjutnya dimasukan ke dalam rumus P, untuk mengetahui persentase kelayakan buku panduan tersebut.

Tabel 8. Kategori Kelayakan

No	Skor dalam persen (%)	Kategori kelayakan
1.	< 21	Sangat Tidak Layak
2.	21-40	Tidak Layak
3.	41-60	Cukup Layak
4.	61-80	Layak
5.	81-100	Sangat Layak

2) Instrumen Kelayakan untuk Uji Skala Kecil dan Besar

Tabel 9. Aspek dan Indikator Validitas Instrumen Uji Kelayakan

Aspek	Indikator
Isi Materi	Kesesuaian
	Kemanfaatan
	Kemenarikan
	Inovatif
	Keamanan
Kepraktisan	Kemudahan
	Kejelasan

Setelah skor masing-masing tiap indikator diperoleh dari hasil penilaian *expert judgement*, selanjutnya dimasukan ke dalam rumus P, untuk mengetahui persentase kelayakan model tersebut.

Tabel 10. Kategori Kelayakan

No	Skor dalam persen (%)	Kategori kelayakan
1.	< 21	Sangat Tidak Layak
2.	21-40	Tidak Layak
3.	41-60	Cukup Layak
4.	61-80	Layak
5.	81-100	Sangat Layak

3) Instrumen Uji Efektivitas Kemampuan Gerak Dasar Senam

Uji efektivitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Uji prasyarat meliputi uji homogenitas, dan uji normalitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *paired samples t-test* yaitu untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest*. Apabila data tidak normal dan tidak homogen, maka analisisnya yang akan di gunakan non-parametrik dengan analisis *will coxon* dan *man whitney* untuk menganalisis perbandingan data *postes* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini memfokuskan untuk mengukur kemampuan dan peningkatan kemampuan keterampilan gerak dasar senam. Endang Rini S (2016) pedoman penskoran kemampuan motorik dasar senam artistik usia dini meliputi gerakan sikap lilin, bongkok badan cium lutut dan guling depan. Instrumen yang digunakan adalah CGFU Instrument *Test* yang terdiri dari tes *Performance*, *Soft Skill* dan *Skill*.

Tabel 11. Kriteria Penilaian

Nilai	Keterangan
1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan
2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan
3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan
4	Jika hanya 4 kriteria yang dilakukan

Tabel 12. Instrumen penilaian tes *performance* Sikap Lilin

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai
Awalan	1. Duduk dengan badan tegap	
	2. Kedua kaki rapat lurus ke depan dan ujung jari kaki runcing	
	3. Kedua telapak tangan berada di samping badan dan menempel di matras	
	4. Pandangan lurus ke depan	
Pelaksanaan Sikap Lilin	1. Kedua kaki diangkat ke atas secara bersama-sama	
	2. Gulingkan badan ke belakang sampai menyentuh matras	
	3. Kedua kaki rapat dan lurus ke atas, punggung menyentuh matras, tengkuk menempel di matras dan kedua tangan menopang di pinggang	
	4. Kedua kaki lurus ke atas, ujung jari kaki meruncing, tengkuk menempel di matras, posisi punggung lurus dan kedua tangan menopang di pinggang	
Akhiran	1. Kedua tungkai diturunkan secara bersam-sama	
	2. Kedua lengan berada di samping badan	
	3. Duduk dengan tegap	
	4. Pandangan lurus ke depan	

Tabel 13. Instrumen penilaian tes *performance* Guling Depan

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai
Awalan	1. Berdiri tegak menghadap matras	
	2. Pandangan lurus ke depan	
	3. Kedua tangan diangkat lurus ke atas	
	4. Kedua kaki lurus dan rapat	
Pelaksanaan Guling Depan	1. Bungkukkan badan, kedua telapak tangan tempelkan di atas matras	
	2. Kepala menunduk diantara dua lengan dan dagu menempel dada	
	3. Lutut agak ditekuk	
	4. Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pantat hingga menyentuh matras	

Akhiran	1. Setelah berguling kedua tangan memegang kedua kaki	
	2. Posisi jongkok dan lutut rapat	
	3. Berdiri tanpa bantuan dorongan dari tangan	
	4. Kembali pada posisi berdiri, kaki dirapatkan, kedua tangan berada di atas dan arah pandangan ke depan.	

Tabel 14. Instrumen penilaian tes *performance* Bongkok Badan Cium Lutut

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai
Awalan	1. Berdiri dengan padangan ke depan	
	2. Kedua lengan berada di samping badan	
	3. Kedua kaki rapat dan lurus	
	4. Bungkukkan badan secara berlahan	
Pelaksanaan	1. Badan membungkuk sampai maksimal	
	2. Kedua tangan dikaitkan/memegang kedua kaki	
	3. Berusaha mendekatkan hidung ke lutut (cium lutut) selama 45 detik – 1 menit	
	4. Kedua tangan dilepaskan dari kedua kaki, badan perlahan diluruskan	
Akhiran	1. Meluruskan badan sampai berdiri	
	2. Kedua lengan di turunkan sampai disamping badan	
	3. Pandangan lurus ke depan	
	4. Kedua tungkai lurus dan kaki rapat	

Tabel 15. Instrumen penilaian *Softskill*

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai
Komunikasi	1. Ekspresif Verbal	
	2. Ekspresif Non Verbal	
	3. Aktif Merespon	
	4. Aktif Berpendapat	
Kepemimpinan	1. Menjadi Teladan	

	2. Bertanggung jawab	
	3. Mampu menyelesaikan konflik atau perbedaan	
	4. Mau untuk bekerjasama	
Kerjasama	1. Interaksi sosial	
	2. Tidak Egois	
	3. Saling Membantu	
	4. Gemar Diskusi	

Tabel 16. Instrumen penilaian *Skill* Sikap Lilin

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor	Nilai
Sikap Lilin	Kedua tungkai lurus, ujung kaki meruncing, posisi punggung lurus dan kedua tangan tidak menahan panggul	10	
	Kedua tungkai lurus, ujung kaki meruncing, posisi punggung sedikit bongkok dan kedua tangan menahan panggul	9	
	Kedua tungkai lurus tapi posisi sudut agak condong, ujung kaki meruncing, dan kedua tangan tidak menahan panggul	8	
	Kedua tungkai lurus tapi posisi sudut agak condong, ujung kaki meruncing, dan kedua tangan menahan panggul	7	
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka lebar melebihi bahu, punggung membongkok, tangan tidak menahan panggul	6	
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka lebar melebihi bahu, punggung membongkok, tangan tidak menahan panggul	5	
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan menahan panggul	4	
	Kedua tungkai lurus ujung kaki tumpul membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan tidak menahan panggul	3	

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor	Nilai
	Kedua tungkai lurus ujung kaki tumpul membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan menahan panggul	2	
	Hanya bisa mengangkat kedua tungkai < 90°	1	

Tabel 17. Instrumen penilaian *Skill* Guling Depan

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor	Nilai
Guling Depan	Melakukan gerakan secara maksimal, sesuai dengan instruksi/contoh	10	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu tangan menempel lantai sempurna	9	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk < 170° tangan menempel lantai sempurna	8	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar, lutut masih menekuk < 170° tangan menempel lantai sempurna	7	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu, lutut masih menekuk < 160° tangan menempel lantai sempurna	6	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar, lutut masih menekuk < 160° tangan menempel lantai tidak sempurna	5	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar lutut masih menekuk < 150° tangan menempel lantai tidak sempurna	4	
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan tengkuk	3	
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan kepala	2	
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan kepala dan menggulingnya miring	1	

Tabel 18. Instrumen penilaian *Skill* Bongkok Badan Cium Lutut

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor	Nilai
Bongkok Badan Cium Lutut	Melakukan gerakan secara maksimal, sesuai dengan instruksi/contoh	10	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi hidung tidak menempel/cium lutut sempurna	9	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut sedikit ditekuk < 170° hidung menempel/cium lutut sempurna	8	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut sedikit ditekuk < 160° hidung tidak menempel/cium lutut sempurna	7	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut masih menekuk < 160° tangan dikaitkan ke tungkai	6	
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut masih menekuk < 150° tangan tidak dikaitkan ke tungkai	5	
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut rapat akan tetapi masih menekuk < 150° dan tangan dikaitkan ke tungkai	4	
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut terbuka akan tetapi masih menekuk < 130° dan tangan dikaitkan ke tungkai	3	
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut terbuka akan tetapi masih menekuk < 100° dan tangan tidak dikaitkan ke tungkai	2	
	Tidak dapat melakukan gerakan sesuai contoh	1	

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah validitas isi Aiken (Hendryadi, 2017). Aiken V digunakan untuk menghitung koefisien isi validitas materi model pengembangan pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang sudah dirancang. Para ahli media, ahli materi dan Guru PJOK

dalam penelitian ini menilai validitas dan Kepraktisan/kejelasan model pembelajaran dan buku panduan yang sudah dirancang. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan persentase. Validitas dan kepraktisan/kelayakan model pembelajaran yang sudah diujicobakan pada tahap skala kecil dan skala besar. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif berdasarkan persentase (Sugiyono, 2016). Setelah instrument dimasukan nilai dalam tabel kriteria penilaian maka analisis selanjutnya adalah menggunakan analisis prosentase dengan rumus di bawah ini

$$\text{Nilai Prosentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Setelah diketahui hasil prosentasenya, Langkah terakhir adalah mencari kategori presentase dengan melihat table di bawah ini:

Tabel 19. Konversi Penilaian Persentase

No	Persentase	Nilai	Kategori
1	81%-100%	A	Sangat baik/Sangat Layak
2	61%-80%	B	Baik/Layak
3	41%-60%	C	Cukup Baik/Cukup layak
4	21%-40%	D	Kurang/Kurang Layak
5	0%-20	E	Sangat kurang/Sangat kurang layak

Teknik analisis data untuk mengukur uji efektivitas, menggunakan metode *experiment* dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Kelompok perlakuan sebanyak 24 peserta didik, diberikan

perlakuan menggunakan pembelajaran model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515, sedangkan kelompok kontrol sebanyak 24 peserta didik, diberikan model pembelajaran langsung. Latihan/ *treatment* yang diberikan kepada peserta didik sekolah dasar minimal 8 minggu, peserta didik akan sudah mengalami perubahan dari *treatment* yang diberikan (Fallah et al., 2015). Dalam uji efektivitas ini dilaksanakan selama 13 kali pertemuan, setiap pertemuan, guru memberikan materi yang berbeda dengan tujuan agar peserta didik tidak mengalami kebosanan.

Sebelum melakukan uji efektivitas, diperlukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Hal tersebut dilakukan untuk menentukan apakah uji efektivitasnya menggunakan analisis data parametrik atau dengan non-parametrik. Jika analisis uji efektifitas menggunakan parametrik untuk mengetahui uji beda antara perbedaan rata-rata satu kelas yang berpasangan menggunakan *paired t-test*, sedangkan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelas yang tidak berpasangan menggunakan uji independent *sample t-test*. Apabila, analisis uji efektivitasnya menggunakan non-parametrik digunakanlah *uji will-coxon* untuk mengetahui uji beda antara perbedaan rata-rata satu kelas yang berpasangan, sedangkan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelas yang tidak berpasangan menggunakan uji *man-whitney*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan

Data hasil penelitian dipaparkan dan dibahas pada BAB ini. Penyajian data hasil penelitian berdasarkan prosedur tahapan R&D yang telah dilaksanakan. Model pengembangan Borg & Gall menjadi acuan dalam model pengembangan yang peneliti terapkan. Pada model pengembangan Borg & Gall terdapat sepuluh langkah pengembangan, yaitu: (1) Studi Pendahuluan dan Pengumpulan Informasi, (2) Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan, (3) Pengembangan Draf Produk Awal, (4) Uji Coba Lapangan Skala Kecil (Uji coba awal/terbatas), (5) Revisi Hasil Uji Coba Skala Kecil, (6) Uji Coba Lapangan Skala Besar (Uji coba lapangan utama), (7) Revisi Uji Coba Skala Besar, (8) Uji Efektivitas (Uji operasional lapangan), (9) Penyempurnaan Produk Akhir. (10) Desiminasi dan Implementasi Produk. Adapun hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan sebagai langkah awal dalam mengetahui kebermanfaatan dan seberapa pentingnya produk yang akan dikembangkan, selain itu hal ini dilakukan untuk memperoleh temuan di lapangan berdasarkan kebutuhan akan informasi yang berhubungan dengan pengembangan produk yang direncanakan. Melalui langkah awal studi

pendahuluan ini peneliti mengidentifikasi terkait beberapa hal yang menjadi dasar dan latar belakang dalam penelitian pengembangan ini.

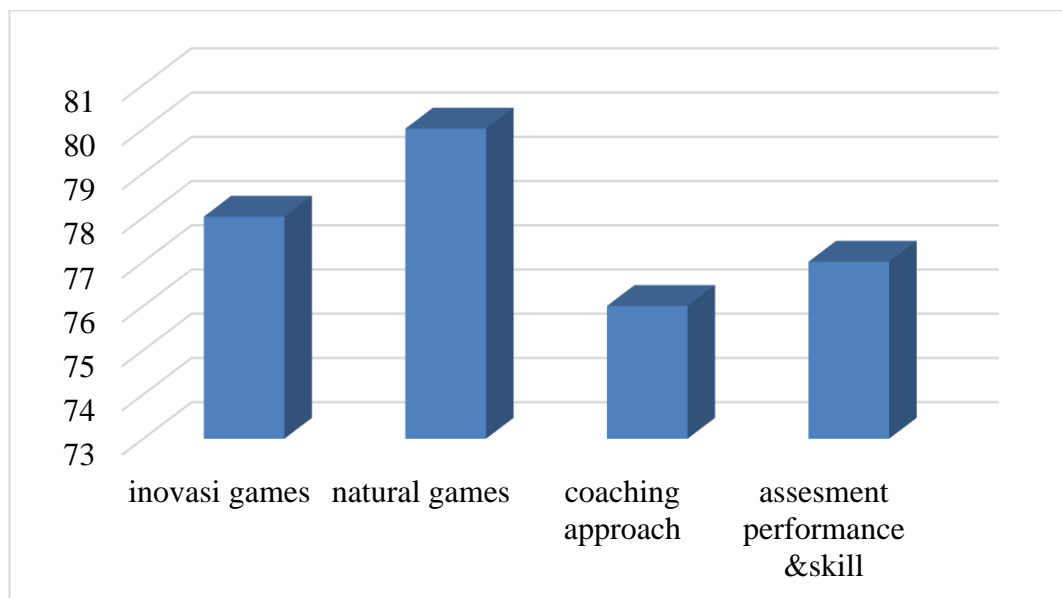
Tingkat kebutuhan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk mengajarkan permainan yang aman, mudah dan menyenangkan di sekolah dasar. Fokus analisis kebutuhan produk diarahkan pada empat sub variabel di dalam CGFU-PM 515 yaitu; 1) *inovasi games*, 2) *natural games action*, 3) *coaching approach*, dan 4) *assesment performance & skill*. Sajian hasil analisis kebutuhan produk berbentuk deskriptif, dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan sistem *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik penentuan sampel setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian melibatkan 50 responden guru PJOK SD dari lima kabupaten di Yogyakarta yang mewakili gambaran tingkat kebutuhan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk mengajarkan senam artistik di Sekolah Dasar.

Tabel 20. Sebaran Responden

No	Kabupaten	Jumlah Responden
1	Sleman	10
2	Bantul	10
3	Kulon Progo	10
4	Gunung kidul	10
5	Kota Madya	10
Total		50

Hasil yang diperoleh dari variable 1) *Inovation games* mendapatkan 78.02% tanggapan responden; sedangkan 2) *natural games action* mendapatkan 80.01 % tanggapan responden; 3) *coaching approach* mendapatkan 76% tanggapan responden; dan terakhir 4) *assesment performance & skill* mendapatkan 77,48% tanggapan responden. Penyajian data dapat dilihat dalam diagram batang di bawah ini:

Gambar 4. Hasil Analisis Kebutuhan Produk CGFU-PM 515



2. Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan

Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar akan menghasilkan produk berupa buku panduan. Rencananya buku panduan tersebut berisikan permainan yang disesuaikan dengan KI dan KD tingkat satuan Pendidikan Sekolah Dasar. Permainan yang disusun secara variatif

akan membuat guru mudah dalam memilih aktivitas yang tepat, dan sebagai peserta didik akan senang dengan banyaknya variasi pilihan Gerakan yang disediakan (Amirzan, 2017).

Penyesuaian tersebut bertujuan agar dalam Implementasinya di dalam pengajaran senam artistik. Oleh karena itu guru PJOK tetap dapat berpatokan pada buku panduan yang disusun dengan dilengkapi oleh sebuah gambar ilustrasi di setiap aktivitas permainan. Gambar ilustrasi bertujuan untuk memperjelas maksud dan tujuan dari aktivitas yang ditulis dalam buku panduan (Azka et al., 2019). Aktivitas pembelajaran yang disusun berupa 1) *inovasi games*, 2) *natural games action*, 3) *coaching approach*, dan 4) *assesment performance & skill*.

Perencanaan pengembangan produk diawali dengan cara mencari terlebih content validity dengan menggunakan pengisian instrument berupa angket dengan skala 1-5. Validitas isi tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Analisis yang digunakan untuk mencari conten validity/validitas isi bertujuan untuk menilai model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 apakah layak digunakan.

Expert judgement yang menilai model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk menilai angket validitas isi sebanyak 7 orang, dengan rincian sebagai berikut. Lima orang dari kalangan akademisi dosen yang ahli dalam pembelajaran senam. Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 akan digunakan di sekolah dasar kelas bawah, maka dua orang dari praktisi yaitu

guru sekolah dasar yang sudah memiliki sertifikat pendidik. Adapun hasil dari perolehan validitas isinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 21. Hasil Validitas isi Penilaian Ahli Materi

No	Penilai							Validitas	Validitas Rata-rata
	I	II	III	IV	V	VI	VII		
jml	127	126	138	132	123	129	132		
1.	Model Aktivitas							0,85	0,87
2.	Keamanan							0,9	
3.	Kemudahan							0,87	
4.	Kesesuaian							0,89	
5.	Kreativitas							0,85	
6.	Sesuai dengan Tujuan							0,86	

Berdasarkan hasil nilai analisis, diperoleh nilai rata-rata total validitas ahli materi sebesar 0,87. Jadi apabila dilihat dengan kriteria validitas indeks Aiken V, nilai ini termasuk kedalam validitas tinggi. Artinya ketujuh ahli tersebut memberikan penilaian yang cenderung konsisten dan sesuai dengan indikator.

3. Pengembangan Draft Produk Awal

Pengembangan draft produk awal ini dilandasi dengan temuan urgensi kebutuhan pengembangan yang diketahui dari tahap penelitian pendahuluan dan perencanaan pengembangan produk. Sebelum dilakukan pengembangan produk awal, adapun beberapa bentuk aktivitas yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

Tabel 22. Aktivitas Gerak Dasar Senam Berbasis CGFU-PM 515

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan
1	Latihan BATI AK-515	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “BATI AK-515 (Balok Titian AK-515)” yang dikembangkan adalah berjalan mengikuti petunjuk yang diberikan dan sesuai pada gambar. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, koordinasi dan kekuatan khususnya otot tungkai.
2	Latihan “BATIPO AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “BATIPO AK-515 (Balok Titian Pohon AK-515)” yang dikembangkan adalah jalan, lompat, loncat dan mendarat menggunakan 2 kaki mengikuti petunjuk yang diberikan dan sesuai pada gambar. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, koordinasi dan kekuatan.
3	Latihan “RAPOBATU AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “RAPOBATU AK-515 (Ranting Pohon Batu AK-515)” yang dikembangkan adalah jalan, lompat, loncat dan mendarat menggunakan 2 kaki dengan mengikuti petunjuk diberikan dan sesuai pada gambar. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, koordinasi dan kekuatan. Latihan RAPOBATU AK-515 ini memiliki tingkat

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan
		kesulitan dan kombinasigerakannya bertambah dibandingkan latihan sebelumnya.
4	Latihan “RAPOBATI AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “RAPOBATI AK-515 (Ranting Pohon Balok Titian AK-515)” yang dikembangkan adalah jalan, lompat, loncat dan mendarat menggunakan 2 kaki dengan mengikuti petunjuk yang diberikan dan sesuai pada gambar. atihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, koordinasi dan kekuatan. Latihan RAPOBATI AK-515 ini memiliki tingkat kesulitan dan kombinasi gerakannya bertambah dibandingkan latihan sebelumnya.
5.	Latihan “BATIRAPO AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “BATIRAPO AK-515 (Balok Titian Ranting Pohon AK-515)” yang dikembangkan adalah jalan, lompat, loncat dan mendarat menggunakan 2 kaki dengan mengikuti petunjuk yang diberikan dan sesuai pada gambar. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, koordinasi dan kekuatan. Latihan BATIRAPO AK-515 ini memiliki tingkat kesulitan dan kombinasi gerakannya bertambah dibandingkan latihan sebelumnya.

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan
6.	Latihan “RINTA AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan RINTA AK-515 “Rintangan Tali AK-515” yang dikembangkan adalah melewati rintangan berupa tali yang diputarkan oleh dua peserta didik. Pada saat tali di putarkan, peserta didik harus berusaha melihat untuk bersiap-siap untuk melompat dan meloncat sebanyak dua kali kemudian lari melewati menjauh dari putaran tali.
7.	Latihan Sandal Tiga AK-515	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “Sandal Tiga AK-515” yang dikembangkan adalah latihan berjalan dengan menggunakan sandal yang berjumlah tiga buah, dari titik awal/ <i>start</i> sampai ujung/ <i>finish</i> . Pada saat memulai latihan/berjalan badan membungkuk kemudian tangan membantu memindahkan sandal yang dibelakang ke depan. Selama melakukan latihan ini, posisi badan tetap membungkuk dari titik awal/ <i>start</i> sampai ujung/ <i>finish</i> . Latihan dilakukan dengan tujuan untuk melenturkan otot-otot pada bagian punggung yang bermanfaat untuk gerakan cium lutut.

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan
8.	Latihan “Dadu Kursi Goyang AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan “Dadu Kursi Goyang AK-515” yang dikembangkan adalah peserta didik melakukan gerakan kursi goyang (diawali dengan jongkok, kedua lengan dikaitkan pada tungkai, dagu menempel pada dada) kemudian melakukan gulingan ke belakang diawali dengan pantat menyentuh matras, kemudian panggul, pinggang, punggung dan tengkuk. Selanjutnya kembali ke posisi awal (jongkok) dengan cara mengayunkan badan yang kuat. Latihan ini merupakan tahap awal yang bertujuan untuk menuju gerakan latihan selanjutnya yaitu guling depan dan sikap lilin.
9.	Latihan “Es Bola AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan Es Bola AK 515 “Estafet Bola AK 515” yang dikembangkan adalah memindahkan bola menggunakan kedua kaki dari peserta didik yang berada paling depan menuju ke belakang secara bergantian. Penekanan pada latihan ini adalah bola yang dipindahkan tidak boleh jatuh, sehingga peserta didik harus hati-hati dan konsentrasi, perkenaan antara panggul, pinggang, punggung dan tengkuk dengan matras.

No	Nama Permainan	Tujuan Permainan
		Latihan ini merupakan tahap awal yang bertujuan untuk menuju gerakan latihan selanjutnya yaitu sikap lilin.
10.	Latihan “Guliman AK-515”	Prinsip gerak/ <i>critical point</i> dari latihan Guliman AK 515 “Guling Teman AK 515” yang dikembangkan adalah berguling ke depan dengan melewati rintangan teman yang tengkurap. Penekanan pada latihan ini adalah melakukan gulingan ke depan untuk merasakan perkenaan antara tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul dengan matras. Latihan ini merupakan tahap awal yang bertujuan untuk menuju gerakan latihan selanjutnya yaitu guling depan.

Aktivitas bermain ini akan memudahkan peserta didik dalam mempelajari dan mempraktikkan suatu gerakan tertentu. Dalam pelaksanaannya peserta didik harus mengikuti perintah dari guru agar sesuai dan berjalan lancar.

4. Uji Coba Lapangan Skala Kecil

Uji coba skala kecil ini merupakan tindak lanjut dari tahapan pengembangan draft produk awal dan tindak lanjut setelah disetujuinya draft produk yang dikembangkan. Selain itu uji coba lapangan skala kecil ini juga merupakan implelementasi konsep CGFU-PM 515 pada tahap

natural games. Tujuan uji coba lapangan untuk mengetahui hasil produk pengembangan yang baru dalam kelompok atau jumlah subjek penelitian yang kecil (sedikit) dan besar (banyak) hal ini dikemukakan oleh (Borg & Gall, 1984). Selain itu uji coba skala kecil ini bertujuan untuk melihat dan mengidentifikasi beragam masalah misalnya kelemahan, kekurangan, maupun keefektifan produk pada saat digunakan. Hasil dari uji coba ini juga akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merevisi ataupun menyempurnakan produk sebelum diujicobakan kembali pada tahap uji coba skala besar.

Uji coba skala kecil dilakukan SD Negeri Percobaan 2 Depok Sleman beralamat di sekip Blok S, Sendowo, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 Provinsi D.I. Yogyakarta. Subyek uji coba yang dipilih adalah kelas atas yaitu kelas II dengan jumlah murid 30 orang. Uji coba skala kecil dilaksanakan sebanyak 8x pertemuan dengan durasi per pertemuan 45 menit. Seluruh model aktivitas CGFU-PM 515 yang telah dibuat sudah di ujicobakan kepada peserta didik melalui guru PJOK di sekolah tersebut. Peran peneliti dalam tahapan ini adalah bertindak sebagai kolabolator. Baik guru PJOK dan kolabolator dibekali lembar refleksi harian mengajar. Kegunaan lembar observasi tersebut adalah untuk dijadikan bahan pertimbangan bahwa setiap model yang diujikan dapat diketahui kekurangan maupun kelebihanannya. Peneliti juga menyiapkan handycam sebagai perekam dokumentasi video pembelajaran setiap pertemuan. Kegunaan rekaman video tersebut

digunakan sebagai dasar untuk data observasi lapangan apakah model yang telah dibuat layak untuk diteruskan ke tahap selanjutnya dengan cara dinilai pada *expert judgement* sebanyak 4 orang guru PJOK.

Pada minggu pertama beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan perintah aktivitas dalam model CGFU-PM 515 terutama dalam Bati AK-515, Rapobati, dan Batipo AK-515 pada pelaksanaan kegiatan *inovation games* masih ada peserta didik yang menginjak batas garis dan *cones*. Refleksi dalam guru mengajar pada pertemuan minggu pertama memperoleh temuan, bahwa pentingnya memberikan aktivitas jasmani yang berhubungan dengan fleksibilitas gerak supaya kualitas gerak dan perkembangan lokomotor pada peserta didik SD menjadi lebih maksimal. Temuan kedua adalah dengan mengimplementasikan model CGFU-PM 515, peserta didik terbiasa menjadi pusat perhatian, sehingga hal tersebut dapat memupuk karakter percaya diri’.

Karakter percaya diri perlu dipupuk sejak dini, percaya diri adalah “sikap yang menunjukkan memahami kemampuan diri dan nilai harga diri”. Rasa percaya diri perlu ditanamkan pada peserta didik sejak usia dini melalui metode–metode yang menyenangkan bagi peserta didik sehingga tidak membuat peserta didik cepat bosan (Khatimah, 2019) (Kholis, 2016). Perkembangan motorik peserta didik usia dini pada jenjang sekolah dasar. Untuk memperhalus keterampilan-keterampilan motorik, peserta didik harus terus melakukan aktivitas fisik dan disamping itu peserta didik juga

harus dilibatkan dalam aktivitas permainan olahraga senam, berenang, dll. Mata pelajaran PJOK sangat efektif dalam memaksimalkan perkembangan motorik peserta didik pada usia sekolah dasar (Setiawan et al., 2020).

Minggu kedua, atau pertemuan kedua fokus dalam pengenalan aktivitas Rinta AK-515, sandal tiga AK-515, Dadu Kursi Goyang AK-515, dan Es Bola AK-515. Peneliti, guru dan kolabolator menemukan afektif peserta didik sudah mengalami perkembangan jika dibandingkan dengan minggu pertama, terbukti peserta lebih terlihat aktif di dalam pembelajaran. Ranah psikomotor juga sudah mengalami peningkatan pesat, hingga peserta didik sangat terlihat hiperaktif dalam melahap porsi kegiatan yang berasal dari modifikasi games CGFU-PM 515. Ranah motorik peserta didik terlihat berkembang dengan ditandainya mereka mempergunakan dan memaksimalkan gerak sendi tubuh supaya lebih leluasa. Kesimpulan berdasarkan dari penilaian guru PJOK bahwa model yang dikembangkan tidak menyimpang dari KI dan KD Sekolah Dasar.

Melalui aktivitas pendidikan jasmani peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial (Amirzan, 2017). Kemampuan mempelajari tugas gerak merupakan salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran gerak, terutama bila gerakan-gerakan yang akan dipelajari memiliki kompleksitas yang cukup tinggi (Samodra, 2021). Melalui kegiatan pendidikan jasmani

diharapkan peserta didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan gerak secara harmoni.

Minggu ketiga agendanya adalah mengaplikasikan model Es Bola AK-515 dan Guliman AK-515 dalam memberikan instruksi harus jelas, peran guru dalam model permainan yang fokus terhadap visual sangat vital, kecermatan guru, dan kejelasan instruksi harus benar-benar mudah dipahami oleh peserta didik. Pengawasan guru dalam aplikasi model permainan harus dilaksanakan dengan ekstra, agar tujuan dari permainan utamanya adalah keselamatan. Kolabolator menemukan temuan bahwa setiap aturan games perlu ditambahkan dalam model pengembangan agar ada unsur keamanannya.

Kemamanan suatu aktivitas bermain untuk peserta didik SD kelas bawah jika diperhatikan betul, maka kebermanfaatan aktivitas tersebut akan terasa dan dapat meningkatkan tujuan pembelajaran jika dalam proses pembelajaran berjalan dengan baik dan tepat. Seperti penggunaan media-media yang dominan visual karena peserta didik yang memiliki kemampuan motoric lebih dan akan mudah memahami pelajaran literasi gerak yang banyak karena memiliki kecerdasan visual akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik (Sarajar, 2021). Manfaat belajar visual, peserta didik dapat memperkirakan jarak benda, jarak jangkauan kaki maupun tangan. Otomatis perkembangan motorik pada peserta didik terhadap senam artistic akan semakin baik.

Minggu ke empat guru, kolabolator, dan peneliti menemukan bahwa hubungan antara murid dan guru lebih dominan guru, sehingga dibutuhkan solusi agar guru tidak berperan utama di dalam pembelajaran. Peserta didik sudah dapat membedakan antara kanan dan kiri, metode pengajaran dengan *team game tournament* TGT atau *Individual Game Tournamen* IGT ternyata lebih meningkatkan motivasi peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas. Kolabolator juga menemukan bahwa dalam menjalankan model dalam kategori koordinasi membutuhkan lapangan yang benar-benar luas karena dikawatirkan terjadi tabrakan antar peserta didik. Oleh karena itu perlu sekali peneliti mencoba menambahkan unsur-unsur aturan supaya model CGFU-PM 515 aman diterapkan di SD kelas bawah.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial (Rismayanthi, 2011). Motivasi yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikedikmetodik, sehingga motivasi yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Maulana et al., 2021). Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan,

kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Seodjatmiko, 2015).

5. Revisi Hasil Uji Coba Lapangan Skala Kecil

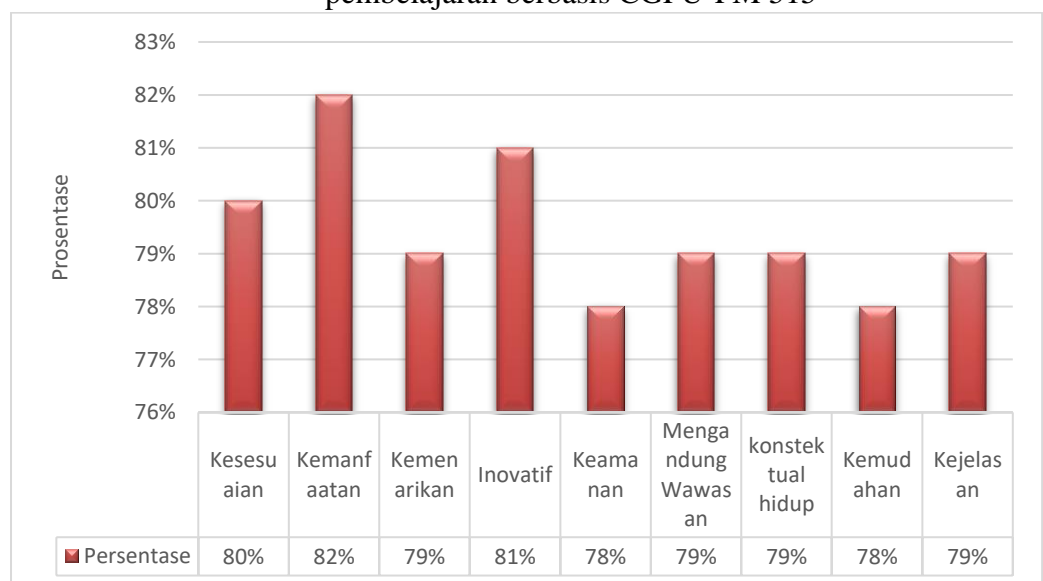
Peneliti menyimpulkan bahwa jika model CGFU-PM 515 diberikan minggu pertama, peserta didik belum dapat melakukannya dengan benar, guru juga kesulitan dalam mengikutinya. Tetapi jika terus diberikan tiap minggu pasti akan baik dampaknya, karena model CGFU-PM 515 sangat kompleks sekali dalam mengembangkan komponen biomotor peserta didik yang dikembangkan dari latihan *coaching approach, assesment performance & skill*. Oleh karena itu seorang guru diuntut harus sabar dalam menuntun peserta didik dalam menyelesaikan model CGFU-PM 515. Hal ini dikarenakan apabila sudah terbiasa maka perkembangan motorik peserta didik akan bagus, mudah dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas senam.

Kriteria *expert judgement* yang dipilih merupakan guru yang telah memiliki sertifikat pendidik. Para *expert judgement* bertugas menilai kelayakan model melalui pengamatan video yang telah direkam selama pertemuan. Lembar penilaian berupa instrumen penilaian kelayakan, yang sebelumnya telah di cari validitas dan reabilitasnya. Adapun hasil kelayakan ujicoba skala kecil berdasarkan penilaian 4 *expert judgement* dapat ditampilkan di bawah ini:

Tabel 23. Hasil Kelayakan Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek	Indikator	Persentase	Kategori
1	Isi Materi	Kesesuaian	80 %	Layak
		Kemanfaatan	82 %	Layak
		Kemenarikan	79 %	Layak
		Inovatif	81 %	Layak
		Keamanan	78 %	Layak
2	Merangsang keingintahuan	Mengandung Wawasan	79 %	Layak
		konstektual hidup	79 %	Layak
3	Kepraktisan	Kemudahan	78 %	Layak
		Kejelasan	79 %	Layak

Gambar 5. Grafik Persentase Uji Skala Kecil Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515



Tabel 24. Masukan dan Saran dari Ahli untuk Pengembangan Model

No	<i>Expert Judgement</i>	Masukan/Saran	Aksi
1	Ahli 1	Menambahkan unsur- unsur keamanan	Memberikan kiat- kiat kamanan dari setiap model permainan
2	Ahli 2	Nama-nama di setiap aktivitas hendaknya diberikan istilah yang menarik dan mudah diingat.	Memberikan nama dengan berpedoman pada kata yang singkat tetapi mudah diingat dan diucapkan
3	Ahli 3	Macam-macam aktivitas hendaknya disesuaikan dengan SK dan KD dalam kurikulum yang dipakai di Sekolah Dasar.	Pengembang menyediakan banyak variasi model aktivitas agar guru bebas memilih model mana yang sesuai dengan SK dan KD yang ingin diajarkan.
4	Ahli 4	Diberikan tujuan/fokus pembelajaran pada setiap model permainan yang diterapkan.	Pengembang memperbanyak aktivitas yang disarankan oleh ahli.

6. Uji Coba Lapangan Skala Besar

Uji coba skala besar dilakukan di 4 sekolah di wilayah Provinsi DIY dengan rincian sebagai berikut; SD Kanisius Demangan Baru, SD Negeri Pengkok Patuk, SD Negeri 2 Sentolo, SD Negeri Mandungan Piyungan. Subyek uji coba yang dipilih adalah kelas bawah, salah satu kelas saja. Uji coba skala besar dilaksanakan sebanyak 6x pertemuan dengan durasi per pertemuan 45 menit per sekolah. Seluruh model yang dirancang telah

diujicobakan kepada peserta didik melalui guru PJOK di sekolah tersebut. Peran peneliti dalam tahapan ini adalah bertindak sebagai kolabolator. Baik guru PJOK dan kolabolator dibekali lembar refleksi harian mengajar. Kegunaan lembar observasi tersebut adalah untuk dijadikan bahan pertimbangan bahwa setiap model yang diujikan dapat diketahui kekurangan maupun kelebihanannya.

Hasil uji coba skala besar di SD Kanisius Demangan menghasilkan kesimpulan bahwa, langkah-langkah dalam 10 model permainan di dalam kurang jelas sehingga guru masih kebingungan dalam menjalankan model yang dikembangkan oleh peneliti. Pertemuan pertama peserta didik kasih kesulitan melakukan aktivitas yang ada di dalam model tersebut, karena baru pertama melihat dan mengikuti aktivitasnya.

Peneliti sudah memperbaiki model yang dimaksud dengan menambahkan gambar ilustrasi yang baik, sehingga guru PJOK sudah dapat mengimplementasikan model secara efektif di pertemuan 2 dan 3. Peneliti menemukan sebuah temuan bahwa model yang dikembangkan ternyata sangat menarik apabila dalam buk panduannya diberikan gamabr ilustrasi yang menarik/media yang menarik.

SD Negeri Pengkok Patuk peneliti menemukan temuan bahwa dalam aktivitas dadu kursi goyang, guliman, es Bola sangat diminati karena aktivitas melewati rintangan peserta didik dan medianya menarik berupa gambar dan animasi video. Setelah 2-3 kali pertemuan peserta didik diarahkan pada aktivitas lain. BATI, BATIPO, RAPOBATI, dan

BATIRAPO, agar aplikasinya divariasikan dengan kombinasi berjalan menyeluruh.

Perkembangan motorik pada permulaan tergantung pada proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar dan pengetahuan serta pengalaman. Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, di antaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian, semakin banyak pengalaman masa kecil maka semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar, Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar.

SD Negeri 2 Sentolo peneliti menyimpulkan berdasarkan hasil refleksi kolabolator dan guru yang mengajar bahwa model yang dijalankan baik *natural games action*, *coaching approach*, dan *assesment performance & skill* peserta didik di sekolah tersebut terlihat dapat menguasainya secara langsung. Walaupun keadaan sekolah tersebut tidak terlalu luas, peserta didik dapat bergerak bebas dengan aktivitas ini, karena 10 aktivitas ini tidak begitu membutuhkan lapangan yang luas.

Mengoptimalkan kemampuan peserta didik perlu dukungan fasilitas, sarana dan prasarana serta guru yang kreatif dan inovatif dalam hal-hal baru. Saat ini masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dan

mengoptimalkan kemampuannya. Oleh sebab itu, bermain sangat berperan penting dalam membantu guru dan peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Prinsip pendidikan di Taman Kanak-kanak adalah bermain sambil belajar, belajar seraya bermain. Penerapan prinsip tersebut peserta didik diharapkan akan terhindar dari ketegangan fisik dan mental, sebaliknya tanpa disadari peserta didik telah melakukan kegiatan belajar dengan penuh ceria (Santy. et al., 2020). Suasana bermain yang menyenangkan, selain memicu kreativitas juga akan menumbuhkan kemandirian dan rasa percaya diri pada peserta didik, dengan tumbuhnya rasa percaya diri berbagai potensi peserta didik akan dapat berkembang secara optimal.

SD Negeri 1 Piyungan peneliti menemukan sebuah temuan bahwa, model aktivitas BATI, BATIPO, RAPOBATI, dan BATIRAPO perlu dilakukan secara kegiatan kompetitif supaya motivasi peserta didik lebih besar dalam mengikuti model pembelajaran berbais CGFU-PM 515. Secara keseluruhan peserta didik di SD Kalasan Baru tidak mengalami kesulitan saat melakukan model yang menjalankan *assesment performance & skill*'.

Unsur-unsur utama dalam kemampuan Senam artistik adalah: “kekuatan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kelenturan (Triana & Husni, 2017). Koordinasi ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, sehingga koordinasi sering kali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan

(Riyanto, 2017). Kemampuan Senam artistik peserta didik akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang peserta didik mendukung mereka untuk bergerak bebas.

Motivasi belajar perlu ditingkatkan melalui metode kompetisi agar peserta didik SD Negeri 1 Piyungan lebih dapat memaksimalkan perkembangan motorik. Secara karakteristik memang luas sekolah di SD Negeri 1 Piyungan memang sedikit lebih kecil jika dibandingkan SD yang lainnya. Hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap kualitas perkembangan motorik peserta didiknya. Karena luas lingkungan akan membuat peserta didik bergerak bebas karena itu peserta didik dapat memaksimalkan kualitas gerakannya (Rismayanthi, 2013).

SD Negeri Percobaan 2 Depok Sleman peneliti menemukan banyak peserta didik yang belum mampu mengikuti model CGFU-PM 515 terutama dalam BATI, BATIPO, RAPOBATI, dan BATIRAPO, karena disitu peserta didik terlihat takut melakukannya. Terutama terlihat di peserta didik perempuan. Tetapi sebaliknya, peserta didik perempuan terlihat paling tekun untuk belajar dari keseluruhan model CGFU-PM 515 yang dikembangkan oleh peneliti.

Berlatih membutuhkan proses setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda-beda. peserta didik yang kurang mampu melakukan gerakan gerak dasar senam seperti gerakan sikap lilin, guling depan, dan Bongkok dapat diberikan latihan seperti meloncat, memanjat, berlari, berjalan. Tetapi, peserta didik yang belum mampu melaksanakan

kegiatan motorik halus, dapat diberikan latihan seperti melipat, membentuk, dan sebagainya. Perbedaan secara umum antara gerak dasar dengan motorik halus dapat dilihat pada koordinasinya dan biomekaniknya (Komaini, 2019). Dari segi sosial dan emosional, seorang peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik yang baik akan mempunyai rasa percaya diri yang besar, mendorong untuk bekerja sama, mendorong jalinan persahabatan, meningkatkan pembelajaran tentang konsekuensi dari tingkah laku, membangun kepercayaan diri, meningkatkan rasa keberhasilan, mengatasi rasa cemas dan depresi, meningkatkan kemampuan mengatasi tekanan, dan meningkatkan disiplin diri dan kontrol diri (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

SD Negeri sorogenen dari sarana dan prasarana yang ada masih kurang, sehingga untuk menjalankan model sedikit terhambat. Oleh karena itu pengimplementasi model CGFU-PM 515 baru efektif di pertemuan minggu kedua, karena harus berkoordinasi dengan sekolah. Lagi-lagi factor keberanian dan percaya diri kurang dalam diri peserta didik. Sehingga guru harus punya keterampilan/skill untuk memupuk rasa percaya diri dan keberanian siswa.

Sistem pendukung sarana dan prasarana untuk pembelajaran menurut hasil penelitian bahwa peranan yang baik sarana dan prasarana terhadap motivasi belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Maulana et al., 2021). Oleh karena itu guru PJOK di SD Negeri sorogenen sesekali memodifikasi model disesuaikan dengan

keadaan dan ketersediaan sarpras yang tersedia, tanpa menghilangkan esensi dari model yang dikembangkan peneliti. Diperkuat oleh hasil penelitian bahwa Simpulan efektivitas modifikasi olahraga ke dalam PJOK berikut: (a) Meningkatkan motivasi dan kesenangan peserta didik dalam pembelajaran PJOK, (b) Meningkatkan aktivitas belajar peserta didik, (c) Meningkatkan hasil belajar PJOK peserta didik, dan (d) Mengatasi kekurangan sarana dan prasarana (Reswari, 2021).

7. Revisi Uji Coba Lapangan Skala Besar

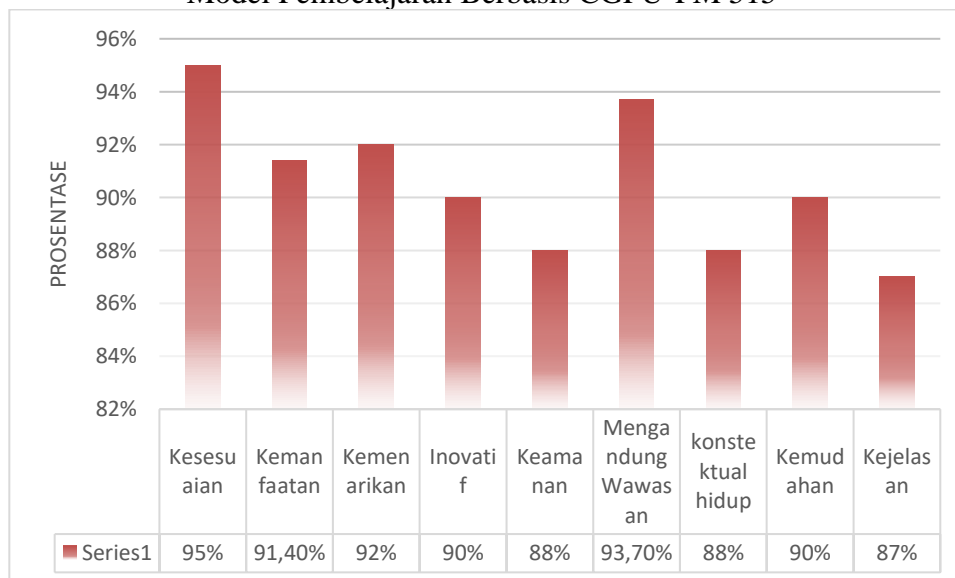
Kesimpulan dari uji skala besar yang ditemukan oleh peneliti, Guru PJOK dan kolabolator adalah kemampuan gerak dasar senam peserta didik di tiap-tiap SD berbeda. Sarana dan prasarana di tiap-tiap Sekolah berbeda, tingkat motivasi belajar peserta didik berbeda-beda, model akan lebih menarik jika dijadikan sebuah kompetisi. Peneliti juga menyiapkan dokumentasi pembelajaran setiap pertemuan, kegunaan video rekaman tersebut digunakan sebagai dasar untuk data observasi lapangan apakah model yang telah dibuat layak untuk diteruskan ke tahap berikutnya. Hasil rekaman tersebut nantinya akan diberikan kepada *expert judgement* sebanyak 5 orang guru PJOK. Kriteria *expert judgemet* yang dipilih merupakan guru yang telah memiliki sertifikat pendidik. Para *expert judgement* bertugas menilai kelayakan model melalui pengamatan video yang telah direkam selama pertemuan menggunakan lembar penilaian. Lembar penilaian berupa kuisioner kelayakan, yang sebelumnya telah dicari validitas dan reabilitasnya. Adapun hasil kelayakan ujicoba skala besar

Pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 berdasarkan penilaian *expert judgement* dapat ditampilkan di bawah ini:

Tabel 25. Hasil Kelayakan Uji Coba Skala Besar

No	Aspek	Indikator	Persentase	Kategori
1	Isi Materi	Kesesuaian	95 %	Sangat Layak
		Kemanfaatan	91,4 %	Sangat Layak
		Kemenarikan	92 %	Sangat Layak
		Inovatif	90 %	Sangat Layak
		Keamanan	88 %	Sangat Layak
2	Merangsang keingintahuan	Mengandung Wawasan	93,7 %	Sangat Layak
		konstektual hidup	91,25 %	Sangat Layak
3	Kepraktisan	Kemudahan	90 %	Sangat Layak
		Kejelasan	92 %	Sangat Layak

Gambar 6. Grafik Persentase Hasil Skala Besar Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515



Tabel 26. Masukan dan Saran dari Ahli untuk Pengembangan Model

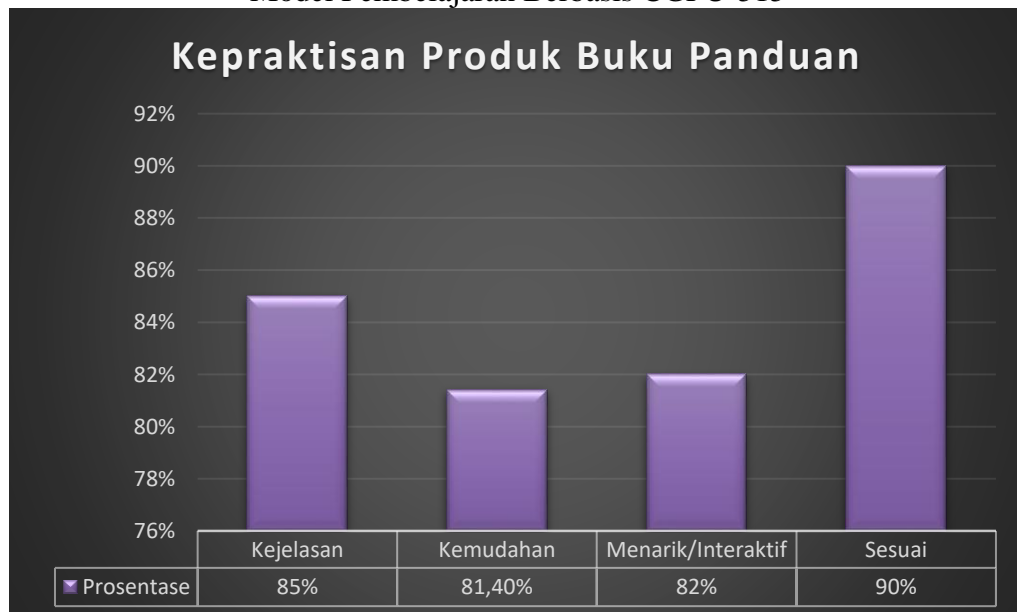
No	Expert Judgement	Masukan/Saran	Aksi
1	Ahli 1	Memberikan tujuan pada setiap aktivitas, agar guru dapat mengatur materi sesuai jam KBM	Setiap aktivitas diberikan tujuan sesuai dengan klasifikasi CGFU-PM 515 diantaranya <i>inovation games, natural game action, coaching approach</i> , dan <i>Assesment Skills</i> .
2	Ahli 2	Apakah model ini terjamin keamanannya?	Model latihan di CGFU-PM 515 sudah dilengkapi oleh petunjuk keselamatan
3	Ahli 3	Macam-macam aktivitas hendaknya dikelompokkan menurut tema model yang diangkat, dapat diambil dari kajian teori dari CGFU-PM 515	Model CGFU-PM 515 sudah dikelompokkan menurut <i>inovation games, natural game action, coaching approach</i> , dan <i>Assesment Skills</i> .
4	Ahli 4	Menambahkan lagi gambar ilustrasi di setiap aktivitas agar dalam implementasinya guru di sekolah tersebut mudah memahami aktivitas apa yang akan dikembangkan, terutama pada langkah persiapan	Memberikan gambar ilustrasi pada bagian yang dianggap guru kurang jelas
5	Ahli 5	Produk sebaiknya tidak hanya buku panduan saja, tetapi berupa video	Merancang video pembelajaran interaktif senam lantai yang dibuat animasi menarik,

No	Expert Judgement	Masukan/Saran	Aksi
		animasi akan lebih menarik.	agar peserta didik SD tertarik menirukannya

Tabel 27. Uji Kepraktisan Produk Buku Panduan

No	Aspek	Indikator	Persentase	Kategori
1	Buku Panduan	Kejelasan	85 %	Sangat Layak
		Kemudahan	81,4 %	Sangat Layak
		Menarik/Interaktif	82 %	Sangat Layak
		Sesuai	90 %	Sangat Layak

Gambar 7. Grafik Persentase Buku Panduan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-515



B. Uji Efektivitas Produk dan Revisi

Produk yang sudah jadi masuk dalam uji efektifitas produk dengan menggunakan desain *Quasi Experiment Pretes-postest* dengan kelompok

kontrol. Data penelitian terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang kemampuan gerak dasar senam yang meliputi sikap lilin, bongkok badan cium lutut dan guling depan. Implementasi Produk model pengembangan dilaksanakan pada bulan Juli - Oktober 2023. Pemberian perlakuan dilaksanakan pada hari senin dan kamis untuk kelas bawah. Penelitian ini mengangkat variabel penelitian yaitu variabel bebas yaitu model pembelajaran CGFU-PM 515, variabel terikat yaitu kemampuan gerak dasar senam yang terdiri dari sikap lilin, bongkok badan cium lutut dan guling depan.

Peneliti memperoleh data dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada kelas *experiment* dan kelas kontrol. *Pre-test* merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada peserta didik sebelum diberi perlakuan, sedangkan *post-test* dilakukan setelah peserta didik mendapatkan perlakuan. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515.

Setelah kedua kelas tersebut diberi perlakuan, selanjutnya diberikan *post-test* kepada kedua kelas tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir peserta didik setelah perlakuan. Agar memberikan gambaran yang lebih jelas data penelitian dikelompokkan berdasarkan kelompok *experiment* dan kelompok kontrol.

1. Uji Prasyarat Kemampuan Gerak Dasar Senam Sikap Lilin, Bongkok Cium Lutut dan Guling Depan

Sebelum melakukan uji efektifitas apakah kelompok *experiment* lebih bagus dari pada kelompok kontrol, maka terlebih dahulu uji prayarat berupa uji normalitas dan homogenitas.

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji efektifitas kepada peningkatan sikap lilin apakah kelompok *experiment* lebih bagus dari pada kelompok kontrol, maka terlebih dahulu melakukan uji prasarat, normalitas dan homogenitas. Uji Normalitas digunakan untuk melihat apakah sebaran data hasil sikap lilin peserta didik tersebut terdistribusi normal atau tidak, dapat diamati dalam tabel di bawah ini,

Tabel 28. Uji Normalitas Sikap Lilin

Variabel	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sikap Lilin	PreExperiment	.231	24	.012	.892	24	.015
	Postexkperimnet	.230	24	.012	.814	24	.001
	PreControl	.205	24	.010	.910	24	.036
	Postcontrol	.305	24	.010	.768	24	.000
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel di atas maka, seluruh data kemampuan gerak dasar senam sikap lilin kelompok *experiment* dan kontrol *pretest* maupun *pro-stest* menunjukkan bahwa nilai *sig kolmogrov smirnov* >0,05, jadi kesimpulannya distribusi data bernilai normal.

Uji Normalitas Kemampuan Gerak dasar Bongkok badan cium lutut digunakan untuk melihat apakah sebaran data tersebut terdistribusi normal atau tidak, dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 29. Uji Normalitas Bongkok Badan Cium Lutut

Variabel	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Bongkok badan cium lutut	PreExperiment	.323	24	.000	.835	24	.001
	Postexkperimnet	.312	24	.000	.782	24	.000
	Prekontrol	.311	24	.000	.810	24	.000
	Postkontrol	.353	24	.000	.760	24	.000
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel di atas maka, seluruh data kelompok *experiment* dan kontrol *pretest* maupun *pro-stest* menunjukkan bahwa nilai *sig kolmogrov smirnov* $< 0,05$, jadi kesimpulannya distribusi data bernilai tidak normal. Karena data penelitian terdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan uji statistik non-parametrik.

Uji Normalitas Kemampuan Gerak dasar guling depan digunakan untuk melihat apakah sebaran data tersebut terdistribusi normal atau tidak, dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 30. Normalitas Guling Depan

Variabel	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Guling Depan	PreExperiment	.208	24	.009	.867	24	.005
	Postexkperimnet	.274	24	.000	.806	24	.000
	PreControl	.339	24	.000	.769	24	.000
	Postcontrol	.283	24	.000	.632	24	.000
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel di atas maka, seluruh data kelompok *experiment* dan kontrol *pretest* maupun *pro-stest* menunjukkan bahwa nilai *sig kolmogrov smirnov* $<0,05$, jadi kesimpulannya distribusi data bernilai tidak normal, karena data penelitian terdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan uji statistik non-parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memperlihatkan dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak.

Tabel 31. Uji Homogenitas Sikap Lilin

Uji Homogenitas Data		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sikap Lilin	Based on Mean	2.443	3	92	.069
	Based on Median	1.899	3	92	.135
	Based on Median and with adjusted df	1.899	3	80.389	.136
	Based on trimmed mean	2.480	3	92	.066

Berdasarkan tabel di atas hasil homogenitas gerak dasar senam sikap lilin di dapatkan nilai sig *Based on Mean* $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varian kelas *posttest experiment* dan *post-test kontrol* adalah homogen, sehingga perhitungannya dapat menggunakan perhitungan statistic parametrik.

Uji Homogenitas kemampuan dasar gerak senam cium lutut dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 32. Uji Homogenitas Bokok Badan Cium Lutut

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Bongkok Badan Cium Lutut	Based on Mean	1.217	3	92	.308
	Based on Median	.463	3	92	.709
	Based on Median and with adjusted df	.463	3	81.270	.709
	Based on trimmed mean	1.263	3	92	.292

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan nilai sig *Based on Mean* $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varian kelas *posttest experiment* dan *post-test* kontrol adalah homogen, walaupun data gerak dasar senam homogen tetapi tidak dengan normalitas datanya.

Terakhir adalah data uji Homogenitas kemampuan gerak dasar senam Guling Depan dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 33. Uji Homogenitas Guling Depan

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Guling Depan	Based on Mean	3.303	3	92	.024
	Based on Median	1.251	3	92	.296
	Based on Median and with adjusted df	1.251	3	73.706	.298
	Based on trimmed mean	3.174	3	92	.028

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan nilai sig *Based on Mean* $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varian kelas *pos-test experiment* dan *posttest* kontrol adalah homogen, walaupun data gerak dasar senam homogen tetapi tidak dengan normalitas datanya. Dengan demikian maka salah satu syarat tidak terpenuhi maka tidak bisa menggunakan analisis Parametrik, tetapi menggunakan statistik non-Parametrik. Hal tersebut terjadi dikarenakan sebaran kemampuan antara individu satu dengan yang lain dalam hal kemampuan guling depan perbedaannya terlalu jauh.

Dengan demikian maka salah satu syarat tidak terpenuhi maka tidak bisa menggunakan analisis Parametrik, tetapi menggunakan statistik non-Parametrik. Hal tersebut terjadi dikarenakan sebaran kemampuan antara individu satu dengan yang lain dalam hal kemampuan cium lutut perbedaannya terlalu jauh.

2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dan metode konvensional dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar. Analisis data yang digunakan menggunakan parametrik uji *t* dan *Independent sample t-test* sedangkan non-parametrik menggunakan *Will Coxon* dan *Man-Whitney* dengan bantuan SPSS ibm versi 26.00 dapat diterangkan secara rinci sebagai berikut “Uji *t Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas *Experiment* setelah prasyarat selesai maka dapat dikatakan data tersebut dapat dianalisis dengan menggunakan analisis data parametrik dan non parametrik.

- a. Adakah perbedaan rata-rata kemampuan Sikap Lilin antara kelompok *experiment* dan kelompok kontrol.
- b. Adakah perbedaan rata-rata kemampuan Bongkok Cium Lutut antara kelompok *experiment* dan kelompok kontrol.
- c. Adakah perbedaan rata-rata kemampuan Guling Depan antara kelompok *experiment* dan kelompok kontrol.

3. Uji Beda Kemampuan Sikap Lilin, Bongkok Badan Cium Lutut. dan Guling depan.

a. Pengujian Kemampuan Sikap Lilin

Tujuannya adalah mencari beda kemampuan kelompok *pre-posttest eksperiment* menggunakan analisis parametrik. Analisis yang digunakan adalah *paired sample-T-test* untuk membandingkan *pre-posttest* kelompok *experiment* dengan kelompok kontrol.

Tabel 34. Paired t-Test Sikap Lilin

Sikap Lilin		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest – Posttest</i> kelompok <i>Experimnt</i>	-15.427	23	.000
Pair 2	<i>Pretest – Posttest</i> kelompok kontrol	-18.275	23	.000

Berdasarkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata masing-masing hasil kemampuan sikap lilin untuk *Pretest-Posttest* kelompok *experiment* dengan *Pretest-Posttest* kelompok kontrol yang menggunakan model CGFU-PM 515, sehingga hipotesis diterima.

b. Pengujian Kemampuan Bongkok Cium Lutut

Uji non-parametrik dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata masing-masing kelompok *pretest* dan *posttest*. Dikarenakan dalam uji prasyarat kemampuan bongkok cium lutut mengalami

persebaran data tidak homogen, sebagai gantinya memakai analisis uji *Will Coxon* yang dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 35. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	PosttestExperimnt - PretestEx	Postekontrol - Prekontrol
Z	-4.358 ^b	-4.516 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata masing-masing hasil kemampuan bongkok cium lutut untuk *Pretest-Posttest* kelompok *experiment* dengan *Pretest-Posttest* kelompok kontrol yang menggunakan model CGFU-PM 515, sehingga hipotesis diterima.

c. Pengujian Kemampuan Guling Depan

Uji non-parametrik dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata masing-masing kelompok *pretest* dan *posttest*. Dikarenakan dalam uji prasyarat kemampuan guling depan mengalami persebaran data tidak homogen, sebagai gantinya memakai analisis uji *Will Coxon* yang dapat diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 36. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	Posttest-Experimnt - PretestEx	Post-kontrol - Prekontrol
Z	-4.349 ^b	-4.356 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata masing-masing hasil kemampuan guling depan untuk *Pretest-Posttest* kelompok *experiment* dengan *Pretest-Posttest* kelompok kontrol yang menggunakan model CGFU-PM 515, sehingga hipotesis diterima.

4. Uji t Kenaikan Skor Nilai Kelompok *Experiment* dan Kelompok Kontrol

a. Kemampuan Sikap Lilin

Analisis yang digunakan untuk mengukur ada perbedaan rata-rata antara kelas *experiment* dan kontrol dengan menggunakan analisis *Independent Sample T-test*. *Independent Sample T-test* merupakan uji parametrik, untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil *posttest* dari kelompok *experiment* dan *posttest* dari kelompok kontrol. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 37. Uji Independent Sample T-test

Sikap Lilin	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	3.128	.084	-11.794	46	.000	-16.25000
Equal variances not assumed			-11.794	40.150	.000	-16.25000

Berdasarkan hasil table tersebut sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$ maka terbukti antara kelompok *experiment* dan kelompok kontrol terjadi perbedaan kenaikan skor, sehingga hipotesis diterima.

Tabel 38. Analisis Kenaikan Skor Antar Kelompok Sikap Lilin

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PretestEx	68.54	24	5.610	1.145
	PosttestExperiment	94.79	24	3.953	.866
Pair 2	Prekontrol	69.79	24	5.985	1.222
	Postekontrol	83.54	24	3.120	.637

Deskriptif data diketahui rata-rata kenaikan kelompok eksperimen dari 68.54 menjadi 94.79 yang berarti selisihnya 34.52, sedangkan kenaikan kelas kontrol dari 69.79 menjadi 83.54 yang berarti selisihnya adalah 14.52. Dari hasil tersebut diketahui kenaikan skor hasil belajar kelompok *experiment* lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat dinyatakan terdapat kenaikan rata-rata signifikan dalam peningkatan skor hasil kemampuan sikap lilin secara signifikan pada kelompok *experiment* yang menggunakan model pembelajaran CGFU-PM 515.

b. Kemampuan Guling Depan

Analisis non parametrik Mann-Whitney dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan kemampuan guling depan pada hasil

post-test dari kelompok *experiment* dan *post-test* dari kelompok kontrol. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 39. Uji Man Withney Guling Depan

	Guling Depan
Mann-Whitney U	188.500
Wilcoxon W	488.500
Z	-2.244
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Dari data di atas terdapat perbedaan skor hasil belajar peserta didik secara signifikan pada kelompok *experiment* dan kelompok kontrol dengan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat kenaikan rata-rata signifikan dalam peningkatan skor hasil kemampuan sikap lilin secara signifikan pada kelompok *experiment* yang menggunakan model pembelajaran CGFU-PM 515.

Tabel 40. Analisis Guling Depan Kenaikan Kelas Model CGFU-PM 515

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Guling Depan	Postest-expermnt	24	28.65	687.50
	Postes-tcontrol	24	20.35	488.50
	Total	48		

Deskriptif data diketahui rata-rata kenaikan kelompok eksperimen dari 28.65, sedangkan kelas kontrol 20.35. Sehingga

diketahui kenaikan skor hasil belajar kelas *experiment* lebih besar jika dibandingkan dengan kelas kontrol.

c. Kemampuan Bongkok Badan Cium Lutut

Analisis non parametrik *Mann-Whitney* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan kemampuan Bongkok Cium Lutut pada hasil *post-test* dari kelompok *experiment* dan *post-test* dari kelompok kontrol. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 41. Uji Man Withney Bongkok Badan Cium Lutut

	Bongkok Badan Cium Lutut
Mann-Whitney U	188.500
Wilcoxon W	488.500
Z	-2.244
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil table tersebut sig $2 < 0,005$ maka terbukti antara kelompok *experiment* dan kelompok kontrol terjadi perbedaan kenaikan skor antara *pre-test* dan *posttest* kelompok kontrol dan *experiment*.

Tabel 42. Analisis Bongkok Badan Cium Lutut kenaikan Kelas dengan model CGFU-PM 515

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Bongkok Badan Cium Lutut	Postestexpermnt	24	30.81	739.50
	Postestcontrol	24	18.19	436.50
	Total	48		

Deskriptif data diketahui rata-rata kenaikan kelompok eksperimen sebesar 30.81 sedangkan kenaikan kelas kontrol sebesar 18.19 sehingga diketahui kenaikan skor hasil nilai bongkok badan cium lutut kelas *experiment* lebih besar dibandingkan dengan kelas kontrol. Sehingga dapat dinyatakan terdapat kenaikan rata-rata signifikan dalam peningkatan skor hasil kemampuan bongkok badan cium lutut secara signifikan pada kelompok *experiment* dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan ada peningkatan rata-rata hasil kemampuan bongkok badan cium lutut dengan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515.

C. Kajian Produk Akhir

Pada tahapan ini digunakan peneliti untuk menyempurnakan produk. Penyempurnaan produk dilakukan untuk menjadikan produk lebih akurat dan mudah untuk di implementasikan. Dalam tahapan ini diperoleh sebuah buku panduan pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada siswa sekolah dasar yang baik dan bermanfaat untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi aktivitas senam. Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang terdiri dari:

1. Inovasi Games

Tahap *inovasi games* adalah merancang model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Rancangan awal ini disusun berdasarkan analisis dan observasi pada saat pembelajaran untuk mengetahui kebutuhan bagi peserta didik. Peneliti mencari referensi tentang teknik, bentuk-bentuk

permainan dan pola gerak sesuai dengan *critical point* pada setiap teknik yang akan dikembangkan. Dalam merancang tahapan *inovasi games* mempertingkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Membuat model permainan terintegrasi dengan teknik yang dikembangkan, pola gerak dari permainan disesuaikan dengan *critical point* pada teknik yang dilatihkan.
- b. Membuat *physical activity* dengan konsep multilateral untuk merangsang *motor ability*.

Inovation games yang ditunjukan pada memberikan kesempatan guru untuk berinovasi menuangkan kreativitasnya dalam menyusun permainan yang mudah, murah, menyenangkan (Biyatno, 2021).

2. *Natural Game*

Pada tahap kedua yaitu *Natural Games Action* merupakan tahap implementasi dari *inovasi games* yang telah di rancang. Dalam *natural games action* materi yang disajikan dalam bentuk gerak yang mudah dilakukan, sederhana, aman, menyenangkan dan dilakukan secara alamiah oleh para siswa.

Natural games action, guru memberikan petunjuk dan arahan ke peserta didik tentang cara menggunakan media dan peralatan yang sudah disiapkan, kemudian peserta didik melakukan permainan secara alamiah atas petunjuk guru, selain itu motivasi guru kepada peserta didiknya dalam menyelesaikan setiap aktivitas (Komarudin, 2018).

3. *Coaching Approach*

Tahapan yang ketiga adalah pendekatan pelatihan dengan cara memberikan referensi pada setiap teknik yang diberikan melalui *sharing session* seperti melihat video, gambar-gambar, buku, atau diberikan contoh teknik yang benar sehingga peserta didik memahami bagaimana teknik-teknik yang betul.

Coaching approach yang terlihat dalam model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 terdiri dari 5 tahap latihan yaitu 1) Pemahaman konsep, evaluasi dan aplikasi konsep; 2) Mempraktikan teknik dan taktik dengan pendekatan kepelatihan; 3) Implementasi dan pengambilan keputusan pembelajaran: apa yang dilakukan; bagaimana cara melakukan-eksekusi kerja; 4) Latihan drill dan evaluasi kinerja. Total dari lima latihan tersebut menghasilkan video teknik/taktik, yang relevan. Pertama video teknik dalam tampilan gerak lambat; gerak utuh, dan implementasi dalam *games* sesungguhnya. Selanjutnya diajak untuk melaksanakan urutan langkah berikutnya sampai latihan drill dan evaluasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian bahwa, semakin banyak media video interaktif yang digunakan, semakin peserta didik tertarik untuk melakukan kegiatan pembelajaran (Hendrayana et al., 2020).

4. *Assesment Performance and Skills*

Tahapan akhir konsep CGFU-PM 515 adalah dengan melakukan penilaian terhadap *performance*, yaitu guru memberikan penilaian terhadap *performance* peserta didik sebagai subjek aktivitas tersebut.

Assesment performance & skill atau Penilaian penampilan kinerja dan keterampilan yang ditunjukkan oleh guru sesuai dengan *grand teori* model pembelajaran *Behaviorisme* yaitu stimulus dan respon. Stimulus tersebut berupa latihan *inovasi games, natural games action, cocaching approach* yang dikemas dalam bentuk permainan. Peserta didik haruskan mengikuti seluruh instruksi yang diberikan oleh guru agar dapat dikatakan pembelajarannya berhasil, dan mendapatkan respon yang diinginkan yakni kemampuan peserta didik bermain dan olahraganya dapat meningkat.

Model Pembelajaran CGFU-PM 515 merupakan salah satu solusi model pembelajaran yang kreatif, inovatif, tidak membosankan, dan futuristik dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi untuk menuju model edukasi di era industri 4.0 (Siswantoyo, 2019). Metode CGFU-PM 515 merupakan kemampuan berfikir tingkat tinggi atau *high order thinking skilss* (HOTS), yaitu mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mengkreasikan. Model latihan yang dikembangkan bertujuan untuk melatih teknik dengan menyenangkan. Model yang dikembangkan adalah model pembelajaran dengan bermain pola gerak/*critical point* sesuai teknik yang diajarkan.

1. Indikator-indikator model pembelajaran CGFU-PM 515

Indikator-indikator dalam validitas isi tersebut terdiri dari model aktivitas, yang berisi bagaimana validitas isi tersebut pernyataannya membahas mengenai alur, tahapan aktivitas model pembelajaran CGFU-PM

515, bahwa pembelajaran PJOK yang berbasis permainan dan kreativitas akan meningkatkan tidak hanya kemampuan kognitif saja, tetapi juga afektif dan psikomotor (Widiana et al., 2017). Indikator yang kedua adalah aman, bahwa syarat menciptakan sebuah aktivitas yang utama adalah aman, apalagi model ini diperuntukan untuk peserta didik sekolah dasar. Bahwa aktivitas yang aman dan nyaman akan memaksimalkan tiga ranah dalam tujuan pembelajaran Pendidikan jasmani sekolah dasar (Mustafa, 2020).

Indikator yang ketiga adalah kemudahan, pada indikator tersebut membahas mengenai kemudahan guru dalam membaca maksud dan tujuan dari pengembangan model dilihat dari kebutuhan alat, bahan, alokasi waktu hingga urutan perkegiatan yang ditampilkan oleh peneliti. Keterbacaan sebuah media pembelajaran menentukan keefektifan pembelajaran, apalagi jika dilengkapi dengan gambar ilustrasi yang mendukung (Sulastri et al., 2020). Indikator kesesuaian bahwa model ini diperuntukan untuk peserta didik sekolah dasar dengan mempertimbangkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Masa kanak-anak yang mempunyai karakteristik dalam perkembangan kognitif dan motorik yang pesat, sehingga dibutuhkan aktivitas yang mendukung dari perkembangan motorik tersebut (Syahril, 2015).

Dua indikator terakhir menggambarkan bahwa model CGFU-PM 515 dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam, merujuk pada setiap aktivitas selalu ada unsur koordinasi gerak, visualisasi, dan sistem memori sehingga perkembangan motorik peserta didik akan lebih maksimal

sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan pemahaman gerakan senam lantai (Kesumawati, 2019).

Mengoptimalkan kemampuan peserta didik perlu dukungan fasilitas, sarana dan prasarana serta guru yang kreatif dan inovatif dalam hal-hal baru. Saat ini masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dan mengoptimalkan kemampuannya. Oleh sebab itu, bermain sangat berperan penting dalam membantu guru dan peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Prinsip pendidikan di Taman Kanak-kanak adalah bermain sambil belajar, belajar seraya bermain. Penerapan prinsip tersebut peserta didik diharapkan akan terhindar dari ketegangan fisik dan mental, sebaliknya tanpa disadari peserta didik telah melakukan kegiatan belajar dengan penuh ceria (Santy. et al., 2020). Suasana bermain yang menyenangkan, selain memicu kreativitas juga akan menumbuhkan kemandirian dan rasa percaya diri pada peserta didik, dengan tumbuhnya rasa percaya diri berbagai potensi peserta didik akan dapat berkembang secara optimal.

Unsur-unsur utama dalam kemampuan gerak dasar senam adalah: “kekuatan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kelenturan (Triana & Husni, 2017). Koordinasi ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, sehingga koordinasi sering kali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan (Riyanto, 2017). Kemampuan gerak dasar senam akan lebih teroptimalkan

jika lingkungan tempat tumbuh kembang peserta didik mendukung mereka untuk bergerak bebas.

2. Dampak Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515

Dampak konstruktusional model pembelajaran CGFU-PM 515 peserta didik dapat meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar senam. Hal tersebut dikarenakan aktivitas tersebut mempunyai karakteristik gerakan koordinasi dan visual. Gerakan koordinasi dapat membantu peserta didik meningkatkan kemampuan gerak dasar senam walaupun *treatment* hanya dilakukan selama delapan minggu sudah berefek pada kemampuan dasar gerak senam (Fallah et al., 2015).

Untuk menilai keterampilan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar dapat dilakukan dengan melakukan penilaian pada materi sikap lilin, bongkok cium lutut dan guling depan (Sukanti, 2016). Masing-masing materi tersebut dapat meningkat dikarenakan model pembelajaran CGFU PM-515 memacu peserta didik memahami, melaksanakan dan mempraktikan, juga diajak untuk aktif menganalisis, dan mengevaluasi, bahkan sebagian mampu mengkreasi/mencipta (masuk pada keterampilan berpikir tingkat tinggi/HOTS). Model pembelajaran CGFU PM-515 menggunakan *coaching approach*/ pendekatan kepelatihan yang meliputi tahap mampu melaksanakan, memahami, menganalisis, mengevaluasi, mampu menyampaikan kembali konsep materi, dan melakukan latihan drill dari materi yang diterima dengan dosis yang direncanakan guru, agar tujuan pembelajarannya tercapai (Sudarti, 2019).

Model pembelajaran CGFU PM-515 mudah dalam menerapkan proses evaluasinya. Evaluasi dilakukan dengan tiga cara yaitu: evaluasi pada kemampuan *skill*, kemampuan *performance* dari kebenaran teknik/materi yang diberikan, dan kemampuan *softskill* yang meliputi disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan aspek lainnya. Tetapi aspek yang ditekankan hanya pada evaluasi psikomotor saja. Hal tersebut sesuai tujuan dalam evaluasi PJOK bahwa proporsi penilaian aspek motorik memiliki porsi paling besar jika dibandingkan dengan aspek lainnya (Sasmito Aji & Winarno, 2016).

Model CGFU-PM 515, media selalu bervariasi, peralatan dimodifikasi, sehingga lebih menarik dan merangsang untuk lebih aktif. Oleh karena itu perlu peran aktif sekolah dalam menyiapkan media pembelajaran PJOK agar literasi gerak peserta didik menjadi lebih banyak. Selain itu peran lebih banyak pembelajaran menggunakan IT seperti video, film, program berbasis android, agar peserta didik tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran (Putri & Nurhayati, 2022).

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian pengembangan model pembelajaran berbasis pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar yang sudah dilakukan melalui prosedur yang ditentukan pasti memiliki keterbatasan dalam penelitian, hal tersebut dapat digunakan sebagai penelitian selanjutnya. Keterbatasan dalam penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian pengembangan yang dilakukan menghasilkan buku panduan, karena perkembangan teknologi semakin maju sebaiknya bisa ditingkatkan produk berupa video pembelajaran.
2. Pada saat pelaksanaan pembelajaran berbasis CGFU-PM 515, peneliti mengalami kesulitan dalam mengkondisikan peserta didik.
3. Pada saat melakukan uji lapangan, peneliti harus menyesuaikan jadwal kegiatan di sekolah dan kesediaan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Tentang Produk

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konstruksi model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak senam peserta didik sekolah dasar terdiri dari 4 sintaks/ tahapan aktivitas yaitu: *Inovation Games*, *Natural Games*, *Coaching approach*, dan *Assesment Performance Skills*. Pengembangan model menghasilkan 10 macam gerakan atau latihan yang mengutamakan unsur keseimbangan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Hasil pengembangan tersebut dituangkan dalam video yang dapat diakses melalui media sosial Youtube dan buku panduan untuk memudahkan bagi pengguna.
2. Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 sudah teruji kelayakannya melalui validasi ahli, uji skala kecil dan skala besar dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar senam bagi peserta didik sekolah dasar.
3. Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 efektif untuk untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar. Hal tersebut dibuktikan dari hasil tes keterampilan gerak dasar senam melalui perbedaan nilai pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes keterampilan gerak dasar senam yang ditingkatkan

yaitu keterampilan dasar gerak senam sikap lilin, bongkok badan cium lutut dan guling depan.

4. Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar telah terbukti kepraktisannya. Hal tersebut dibuktikan melalui uji kepraktisan buku panduan pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 yang sudah diberikan penilaian oleh ahli dan akan digunakan dalam pembelajaran di sekolah dasar.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan hasil kesimpulan yang sudah dipaparkan, peneliti menyarankan beberapa saran pemanfaatan produk yang dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sekolah dasar disarankan menerapkan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran di sekolah dasar. Hal ini dikarenakan model tersebut sistematis, jelas, sudah terbukti valid, layak, efektif dan praktis dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar senam peserta didik sekolah dasar.
2. Dalam penerapan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) disarankan untuk bersabar karena jika diamati kemampuan gerak dasar senam antara peserta didik laki-laki dan perempuan berbeda jauh terutama masalah motivasi dan percaya diri.

3. Guru sekolah dasar disarankan untuk sabar apabila ada beberapa kelompok peserta didik yang belum bisa mengikuti latihan dalam model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515. Menurut pengalaman peneliti pada waktu uji skala besar ditemukan beberapa sekolah yang peserta didik kesulitan mengikuti, tetapi setelah 2-3 kali pertemuan mereka dapat mengikuti model yang dikembangkan oleh peneliti.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Diseminasi dan Implementasi Produk

a. Diseminasi Produk

Diseminasi dilakukan pada tahap akhir penelitian dengan melaksanakan penyajian produk berupa buku panduan pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada siswa sekolah dasar yang akan dibagikan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar.

b. Implementasi Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dipaparkan maka berimplikasi pada beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada siswa sekolah dan bisa menjadi tambahan khasanah teori dalam materi aktivitas senam di sekolah dasar.
- 2) Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dapat dijadikan salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat dipilih untuk

diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

2. Diseminasi yang sudah dilakukan

- a. Artikel dari hasil penelitian yang sudah diterbitkan di jurnal Q4. Artikel dengan judul “*Analysis of difficulties learning artistic gymnastic movements in elementary students*”, sudah diterima pada: Jurnal Name: Fizjoterapia Polska 2023; 23(3); 198-202
<https://fizjoterapiapolska.pl/en/article/analysis-of-difficulties-learning-artistic-gymnastic-movements-in-elementary-students/>
DOI: <https://doi.org/10.56984/8ZG143z0J>
- b. Mencetak buku panduan pembelajaran aktivitas senam berbasis CGFU-PM 515 untuk siswa sekolah dasar dan sudah didaftarkan dalam Hak Kekayaan Intelektual (HKI).
- c. Mengirimkan produk inovasi video pembelajaran yang sudah di buat ke dalam media sosial Youtube.

3. Diseminasi yang belum dilakukan

- a. Buku panduan pembelajaran aktivitas senam berbasis CGFU-PM 515 untuk siswa sekolah dasar, akan didaftarkan ISBN dan menggandeng penerbit untuk membantu penyebarluasan buku panduan.
- b. Tahap diseminasi dan penyebarluasan dengan sosialisai melalui seminar baik nasional maupun internasional.
- c. Tahap diseminasi selanjutnya yaitu melalui program pengabdian masyarakat bekerjasama dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian

Masyarakat (LPPM) UNY, target sasaran yaitu guru pendidikan jasmani olahraga dan (PJOK) sekolah dasar dan dinas pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2017). Pendekatan Dan Model Pembelajaran Yang Mengaktifkan Siswa. *Edureligia*, 01(01), 45–62.
- Afandi, Sajidan, Akhyar, M., & Suryani, N. (2019). Development frameworks of the Indonesian partnership 21 st -century skills standards for prospective science teachers: A Delphi study. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 8(1), 89–100. <https://doi.org/10.15294/jpii.v8i1.11647>
- Ambardini, R. L. (2009). Pendidikan Jasmani Dan Prestasi Akademik : Tinjauan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(April), 46–52. [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Pendidikan Jasmani-Otak.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Pendidikan_Jasmani-Otak.pdf)
- Amirzan, A. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa SD Kelas V. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 85. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7843>
- Anam, S. (2016). Penerapan Model Direct Instructions Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.17977/um027v1i22016p071>
- Ansori, Y. Z. (2021). Strategi Pendidik dalam Menumbuhkan Karakter Jujur pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 261–270. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1208>
- Anton Komaini. (2019). *Perkembangan Motorik* (1st ed., Vol. 148). Rajawali Printing.
- Athalarik, Z. (2021). Analisis Framing Pemberitaan Media Online Mengenai Mundurnya Ratu Tisha Dari Jabatan Sekretaris Jenderal Pssi. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Aura, B., Constanta, U., & Mariana, M. (2012). Corelative Aspects Regarding the Functional Exertion and the Technical Difficulty Elements in High Performance Aerobic Gymnastics. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2), 120–126. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=78567836&site=ehost-live>
- Ávalos, M. A., Benavidez Lozano, P., & Vega-Ramírez, L. (2022). Percepciones del alumnado de Educación Secundaria hacia el aprendizaje de las habilidades gimnásticas y acrobáticas (Perceptions of High School students towards the learning of gymnastic and acrobatic skills). *Retos*, 45, 807–813.

<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93349>

- Azka, H. H., Setyawati, R. D., & Albab, I. U. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran. *Imajiner: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 1(5), 224–236. <https://doi.org/10.26877/imajiner.v1i5.4473>
- Bezerra-santos, D., Lima, B., Medeiros, H., Knackfuss, M., Pinheiro, I., Júnior, A. C., Henrique, R., Luz, L., & Bezerra-santos, D. (2023). *Gross motor coordination in schoolboys of pubertal age contrasting in futsal practice level groups Coordinación motora gruesa de adolescentes varones con diferentes niveles de práctica de futsal* *,**Douglas Bezerra-Santos, *,**Braulio Lima, **Humberto Med. 2041, 234–238.
- Biyatno, O. (2021). Metode Mengajar Penjas Dengan Memahami Karakteristik Anak Sd. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–10. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/25>
- Blijlevens, S., Elferink-Gemser, M., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.001>
- Boleng, L. M., Johannes, M., Louk, H., Jasmani, P., & Rekreasi, K. (2022). *Merdeka Belajar PJOK dengan Model Pembelajaran Berbasis Proyek Lukas*. 1(1), 1–12.
- Budaya. (2017). *Tipe Script Pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di Kelas X SMA Muhammadiyah Belajen Kabupaten Enrekang*. XII, 62–70.
- Budiarti, R. (2015). Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 101–108.
- Costa, L. C. A. da, Farias, G. O., Both, J., Flores, P. P., Santos, M. R. dos, Batista, P., & Nascimento, J. V. do. (2020). Adaptação e validação do instrumento Percepção do Estudante Estagiário sobre a Formação Inicial em Educação Física (PEEFI) (Adaptation and validation of the instrument Perception of Student-Trainee about the Initial Training in Physical Education (PEEFI)). *Retos*, 2041(40), 145–156. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.78824>
- De Senna, P. N., Xavier, L. L., Bagatini, P. B., Saur, L., Galland, F., Zanotto, C., Bernardi, C., Nardin, P., Gonçalves, C. A., & Achaval, M. (2015). Physical training improves non-spatial memory, locomotor skills and the blood brain barrier in diabetic rats. *Brain Research*, 1618, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2015.05.026>

- Fadhilaturrahmi, F., Ananda, R., & Yolanda, S. (2021). Persepsi Guru Sekolah Dasar terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1683–1688. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.1187>
- Fallah, E., Nourbakhsh, P., & Bagherly, J. (2015). The Effect of Eight Weeks of Gymnastics Exercises on the Development of Gross Motor Skills of Five to Six Years Old Girls. *European Online Journal of Natural and Social Sciences Special Issue on New Dimensions in Economics*, 4(1), 845–852.
- Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Implementation of Higher Order Thinking Skills In Physical Education Learning In Covid-19 Era: Is It Work? *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 139. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i2.20158>
- Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (19th ed.). In *McGraw-Hill Education*. <http://www.amazon.com/Foundations-Physical-Education-Exercise-Science/dp/0073522775>
- Gallahue, D. (2013). *Understanding Motor Development_ Infants, Children, Adolescents, Adults*. In *McGraw-Hill Education*.
- Gula, L. P., & Sumayang, K. (2022). The increasing physical inactivity of teenagers aged 12-16 years old of Saint Joseph College. *Medikora*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.48553>
- Hairiah. (2021). Model Pembelajaran Pada Masa Covid-19 di Indonesia. *Journal of Instructional and Development Researches*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.53621/jider.v1i1.15>
- Haryati, Y. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigasi Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(1), 53–64. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i1.11060>
- Hendrayana, Y., Negara, J. D. K., Nuryadi, Gumilar, A., & Lesyiana, M. (2020). The impact of beta brain waves in improving cognitive function through brain jogging applications. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 73–77. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080713>
- Humaedi, & Kamarudin. (2017). Pengukuran Anthropometri Anak Usia Dini di TK Mantikulore. *Sport Science and Physical Education*, VII(2), 30–42.
- Irfan, M., & Sukriadi, S. (2021). Model Pembelajaran Melempar Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 4(01), 37–43. <https://doi.org/10.21009/jpja.v4i01.18993>

- Julianingsih, D., & Isnaini, I. D. (2022). Sosialisasi Belajar Calistung Pada Anak Usia Dini Bersama Orang Tua Hebat. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i1.110>
- Katartzi, E. S., & Vlachopoulos, S. P. (2021). Motivating children with developmental coordination disorder in school physical education: The self-determination theory approach. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2674–2682. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2011.06.005>
- Kesumawati, S. A. (2019). Pengembangan gerak dasar melalui aktivitas bermain pada anak tunagrahita disertasi. 1–129. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/35148>
- Khatimah, N. (2019). Pengaruh Pelatihan Brain Jogging Terhadap Percaya Diri Dan Hasil Belajar Keterampilan Atlet Pada Cabang Olahraga Panahan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Khoiriyah, I. Z., Faizah, S. N., & Mubin, M. (2020). Efektivitas Metode Inquiry Learning Terhadap Hasil Belajar Ipa Pada Tema Energi Dan Perubahannya. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.30736/atl.v3i2.204>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Komarudin, K. (2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1), 21–29. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.3>
- Kusriyanti, & Sukoco, P. (2020). Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65–77.
- León, K., Gamonales, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Leal-Bello, G., & Muñoz-Jiménez, J. (2019). Analysis of factors influencing sport cooperation in noncompetitive group gymnastic activities. *Retos*, 40(9), 532–539. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V37I37.71399>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>

- Maulana, F., Ningtyas, G. S., & Nugraheni, W. (2021). Survey Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Melalui Sistem Pembelajaran Daring. *Jendela Olahraga*, 06(01), 1–8.
- Medrano, M. M., & Torrebadella, X. (2022). Reinventing Foucault. An archaeo-genealogical look at the history of physical education and school sports in Spain. *Retos*, 45(2013), 837–845. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91306>
- Meikahani, Sukoco, P., Mulyaningsih, F., Iswanto, A. (2021). Hambatan Dalam Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol 27 (1), 2021, 18-2. DOI: <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39288>
- Mertasih, N. K. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Induktif dengan Pendekatan Analogi Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Teknologi Layanan Jaringan. *Mimbar Ilmu*, 25(1), 132. <https://doi.org/10.23887/mi.v25i1.24770>
- MF Affandi. (2020). Pengaruh Latihan Life Kinetic Terhadap Keterampilan Atlet Bolavoli Tim Galow VBC *Mohammad Fariqul Affandi *, Drs . Machfud Irsyada , M . Pd.* 46–50.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Notoadmojo 2012. (n.d.). *Daftar Isi: Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi 2012*. Retrieved December 26, 2022, from <https://kink.onesearch.id/Record/IOS3409.slims-1574/TOC>
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Penggalih, M. H. S. T., Narruti, N. H., Fitria, F., Pratiwi, D., Sari, M. D. P., Winata, I. N., Fatimah, & Kusumawati, M. D. (2016). Identification of somatotype, nutritional status, food and fluid intake in gymnastics youth athletes. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 8(1–3), 1–8. <https://doi.org/10.3923/ajcn.2016.1.8>

- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Putri, R. A., & Nurhayati, F. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Hybrid Learning Berbasis Hots Dalam Mata Pelajaran Pjok Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 7–11.
- Rahman, D., & Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Aktivitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini PADA MASA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 197–204.
- Rama Yudha, B. A., Subarjah, H., Mamun, A., Berliana, Qohhar, W., Rusdiyanto, R., & Budi, D. (2021). Olympic Movement: Its Impact on the Development of Sports in Universities in Indonesia. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(03). <https://doi.org/10.36295/asro.2021.24339>
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Reswari, A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>
- Rini Sukamti, E., Primasoni, N., & Budiarti, R. (2019). *The Effectiveness Test of Artistic Gymnastic Talent Scouting Selection Model – Based Application*. 7(Icssh 2018), 68–70. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.16>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–17.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3065>
- Riyanto, P. (2017). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Umum (General Motor Ability). *Journal Sport Area*, 2(1), 53. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).593](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).593)

- Rizkyanto, W. I. (2023). The effect of 12 weeks brain jogging based learning models to improve gross motor skill: object control skill in elementary school. *Retos*, 2041 (Valle 2010), 1–9
- Rizkyanto, W., Suherman, W., Yuliarto, H., & Pamungkas, G. (2023). The effect of a 12-week “Brain Jogging” learning model on gross motor: locomotor skills. *Fizjoterapia Polska*, 23(3), 182–188. <https://doi.org/10.56984/8zg143xla>
- S., T. S., Nasirun, M., & D, D. (2020). Aplikasi Gerak Lokomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B1. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 1. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia/article/view/8188>
- Samodra, Y. T. J. (2021). Persepsi motorik siswa sekolah dasar kelas 3, 4, dan 5. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 67–81. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2738>
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal*, 17(2), 28–35.
- Sarajar, D. K. (2021). Pengukuran Kemampuan Persepsi Visual sebagai Upaya Deteksi Kesulitan Belajar Membaca Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *Humanitas*, 5(3), 305–320.
- Sasmito Aji, B., & Winarno, M. E. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(April 2015), 1449.
- Schoenfeld, B. J., Contreras, B., Krieger, J., Grgic, J., Delcastillo, K., Belliard, R., & Alto, A. (2019). Resistance Training Volume Enhances Muscle Hypertrophy but Not Strength in Trained Men. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 51, Issue 1). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001764>
- Seodjatmiko, A. N. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- Setiawan, A. (2021). Pendidikan Karakter pada Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19 Berbasis Keluarga. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 319–327. <https://doi.org/10.36312/jime.v7i1.1795>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran

- (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Siswantoyo. (2019). *Coaching Games For Upgrading Performance Model (CGFU-PM515): Paradigma Baru Inovasi Pelatihan Di Era Industri 4.0 Dan Pendidikan Abad 21*. Rajawali Pers.
- Skirtach, I., Kuzenko, S., & Pokul, E. (2021). The interconnection between burnout level and personal factors of health-workers. *E3S Web of Conferences*, 273. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127310049>
- Skirtach, I., & Pokul, E. (2020). The problem of recovery of the patients with cerebrovascular accident (CVA): The capabilities of psychological techniques in the improvement of cognitive functions. *E3S Web of Conferences*, 210, 1–8. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021017003>
- Soenyoto, T. (2014). Pengembangan Prototipe Alat Jamur Cabang Olahraga Senam Artistik Putra Di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3005>
- Sudarti, D. O. (2019). Kajian teori behavioristik stimulus dan respon dalam meningkatkan minat belajar siswa. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 55–72. <https://ejournal.unisnu.ac.id/JPIT/article/view/1173>
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:PT Alfabet.
- Sulastri, D., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Pemanfaatan Platform Digital dalam Pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 910-914, 910–914.
- Sutarto, S. (2017). Dampak Pengiring Pembelajaran Pendekatan Saintifik Untuk Mengembangkan Sikap Spiritual Dan Sosial Siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 36(1), 44–56. <https://doi.org/10.21831/cp.v36i1.12792>
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model role play dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 66–77. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14135>
- Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).
- Syauqye, A., Sriwijaya, U., & Ilir, O. (2020). *IJSSC : Indonesion Journal of Sport Science and Coaching Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Pendekatan Saintifik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 02,

- Tibenská, M., Kyselovičová, O., & Medeková, H. (2010). Anthropometric and functional changes and their relationship after two-year aerobic gymnastics training. *Acta Facultatis Pharmaceuticae Universitatis Comenianae*, 57(1).
- Triana, D. D., & Husni, E. (2017). Senam Otak Berbasis Gerak Tradisi Koordinasi Asimetris Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Sarwahita*, 14(01), 10–20. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.02>
- Usmaedi. (2017). Menggagas Pembelajaran Hots Pada Anak Usia Sekolah Dasar Usmaedi STKIP SETIA BUDHI RANGKASBITUNG. *Jpsd*, 3(1), 82–95.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Tahun 2022*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Widiana, I. W., Bayu, G. W., & Jayanta, I. N. L. (2017). Pembelajaran Berbasis Otak (Brain Based Learning), Gaya Kognitif Kemampuan Berpikir Kreatif Dan Hasil Belajar Mahasiswa. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v6i1.8562>
- Widyasari, N. F. (2022). Strategi Pelaksanaan Tatap Muka (Pembelajaran Luring) Pasca Pandemi Covid-19. *Journal of Instructional and Development Researches*, 2(4), 153–161. <https://doi.org/10.53621/jider.v2i4.98>
- Wikanengsih, W. (2013). Model Pembelajaran Neurolinguistic Programming Berorientasi Karakter Bagi Peningkatan Kemampuan Menulis Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 19(2), 104445.
- Yulianti, Y., Lestari, H., & Rahmawati, I. (2022). Jurnal Cakrawala Pendas PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN RADEC TERHADAP. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 47–56.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Ahli



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

Nomor : B/27.124/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:

Dr. Guntur, M.Pd.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.125/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr.

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.126/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, MPd..

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, MKes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.127/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:

Dr. Ratna Budiarti, M.Or.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.126/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:
Dr. Farida Mulyaningsih, MKes.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, MKes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001 |



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: flik.uny.ac.id Email: humas_flik@uny.ac.id

Nomor : B/27.128/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Yudanto, M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Nomor : B/27.123/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr.
Dr. Phil. Rahmatul Irfan, M.T.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Nomor : B/27.129/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr.

Tuginem, S.Pd.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM : 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.130/UN34.16/KM.07/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:
Girat Suryanto, S.Pd.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ari Iswanto

NIM 20608261023

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk
Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik
Sekolah Dasar

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran 2. Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 550, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : B/1198/UN34.16/PT.01.04/2023	22 Mei 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Yohanes Bruri Kriswanto, S.Pd. Kepala Sekolah SD Kanisius Demangan Baru 1	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Ari Iswanto
NIM :	20608261023
Program Studi :	Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir :	Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar
Waktu Penelitian :	25 Mei - 8 Juni 2023
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.	
<div style="text-align: right;"> Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,  Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001</div>	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN

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 : B/1198/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

22 Mei 2023

Yth. : **Juniarti Siti Djauharotul MS, S.Pd. SD**
Kepala SD Negeri 2 Sentolo

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

Nama : Ari Iswanto
NIM : 20608261023
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar
Waktu Penelitian : 25 Mei - 8 Juni 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN

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 : B/1198/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

22 Mei 2023

Yth. Tunjang, S.Pd. SD
SD Negeri Pengkok Patuk

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

Nama : Ari Iswanto
NIM : 20608261023
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar
Waktu Penelitian : 25 Mei - 8 Juni 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



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

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 : B/1450/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

17 Juli 2023

Yth. Heru Priyanto, S. Pd.
Kepala Sekolah SD Negeri Pilahan

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

Nama : Ari Iswanto
NIM : 20608261023
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar
Waktu Penelitian : 17 Juli – 17 Oktober 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
dan Alumni,

Dr. Gunur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Kuisioner

Kuisioner Instrumen Model Pembelajaran Berbasis CGFU PM-515

Aspek	Indikator	Item
Isi Materi	1. Model Aktivitas	1,2,3,4,5,6
	2. Aman	7,8,9,10,11,
	3. Kemudahan	12,13,14,15
	4. Kesesuaian	17,18,19,20
	5. Meningkatkan kemampuan fisik	21,22,23,24,25,26
	6. Meningkatkan gerak dasar senam	27,28,29,30

2.1. Kuisioner Validasi Materi

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 sesuai dengan kompetensi dasar					
2	Model pembelajaran berbasis berbasis CGFU PM-515 sudah sesuai berisi gerakan koordinasi					
3	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 sesuai sudah berisi gerakan yang melatih persepsi/sistem visual (<i>focus</i>)					
4	Isi model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar					
5	Isi model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 banyak melibatkan koordinasi anggota tubuh					
6	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 menyenangkan bagi peserta didik sekolah dasar					
7	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman digunakan untuk peserta didik sekolah dasar					

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
8	Alat dan bahan yang digunakan model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman					
9	<i>Latihan Agility</i> menggunakan gambar 2D untuk melatih kelincahan dalam Konstruksi Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk peserta didik					
10	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk melatih koordinasi peserta didik					
11	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk melatih keterampilan gerak peserta didik					
12	Model pembelajaran berbasis berbasis CGFU PM-515 mudah untuk diimplementasikan bagi peserta didik di sekolah dasar					
13	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 mudah untuk dimodifikasi baik sarana maupun prasarannya					
14	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 menggunakan peralatan yang sederhana/praktis					
15	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 mudah untuk dipahami bagi guru PJOK yang mengajar					
16	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 mudah untuk mengevaluasinya					
17	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 merangsang kognitif peserta didik dalam bergerak.					
18	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 mengajak peserta didik untuk berfikir multitasking.					
19	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 merangsang kemampuan dan perkembangan otak					
20	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki.					

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
21	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 merangsang perkembangan motorik peserta didik di sekolah dasar					
22	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 melatih gerak lokomotor peserta didik di sekolah dasar					
23	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 melatih gerak Non-locomotor peserta didik di sekolah dasar					
24	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 melatih gerak manipulatif peserta didik di sekolah dasar					
25	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 gerakan yang di tampilkan variatif					
26	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 gerakan yang di tampilkan inovatif					
27	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat melatih peserta didik Kelancaran (<i>fluency</i>) dalam berpikir di kehidupan sehari-hari					
28	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membuat peserta didik lebih mudah merubahan arah pemikiran (<i>flexibility</i>)					
29	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat melatih peserta didik lebih mudah memikirkan ide-ide yang baru					
30	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membuat peserta didik berfikir secara urut dalam menyelesaikan penugasan.					

A. Saran perbaikan Kuisioner Instumen model pembelajaran berbasis CGFU PM-515

Petunjuk:

Apabila diperlukan revisi pada Kuisioner Instumen model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar.

1. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan seingkat, jelas, dan padat pada kolom yang sudah ditentukan.

Bagian yang Direvisi	Saran Perbaikan

B. Komentar dan Saran Umum

--

C. Kesimpulan

Kuisi Instumen pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan sebagai ujicobakan
2. Layak untuk digunakan sebagai ujicoba dengan revisi
3. Tidak layak digunakan sebagai ujicoba

Yogyakarta,..... 2023
Validator,

(.....)

Kuisisioner Uji Kelayakan Model untuk Skala Kecil dan Skala Besar

No	Aspek	Indikator	Item
1	Isi Materi	Kesesuaian	1,2,3
		Kemanfaatan	4,5,6,7
		Kemenarikan	8,9,10
		Inovatif	11, 12,13
		Keamanan	14, 15,16
		Meningkatkan kemampuan fisik dan gerak dasar senam	17, 18,19,20
2	Kepraktisan	Kemudahan	21,22,23
		Kejelasan	24,25

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat digunakan untuk menjelaskan tema pembelajaran/KI&KD di dalam silabus					
2	Semua aktivitas pembelajaran dari model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat digunakan dalam pembelajaran di sekolah dasar					
3	Isi model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar					
4	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membuat peserta didik lebih mudah dilakukan oleh peserta didik					
5	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membuat anak lebih mudah memikirkan ide-ide yang baru					
6	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membuat peserta didik berfikir secara urut dalam menyelesaikan penugasan.					
7	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membantu dalam proses evaluasi penilaian gerak dasar					
8	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik peserta didik					

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		SS	S	KS	TS	STS
9	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak dan keharmonisan gerak.					
10	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat keterampilan motorik peserta didik					
11	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membantu peserta didik menjadi lebih kreatif					
12	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 menarik untuk dipelajari oleh guru PJOK dipraktikkan di sekolah					
13	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 menarik untuk dipraktikkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah					
14	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 inovatif dan kreatif					
15	Materi dalam model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 berisikan model permainan dengan desain gambar 2D					
16	Alat dan bahan yang digunakan dalam model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman					
17	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk untuk melatih kelincahan dalam peserta didik					
18	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk melatih koordinasi peserta didik					
19	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 aman untuk melatih keterampilan gerak peserta didik					
20	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat membantu siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran					
21	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat dengan mudah dimodifikasi sesuai keadaan					
22	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 dapat dengan mudah diimplementasikan					

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		SS	S	KS	TS	STS
23	Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 memiliki banyak variasi pembelajaran					
24	Variasi pembelajaran Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 mudah untuk dilakukan					
25	Instruksi dalam model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 sangat jelas dan mudah dipahami					

- D. Saran perbaikan Kuisioner Kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar

Petunjuk:

Apabila diperlukan revisi pada Kuisioner Kelayakan Model Pembelajaran berbasis CGFU PM-515 memiliki banyak variasi pembelajaran

Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan seingkat, jelas, dan padat pada kolom yang sudah ditentukan.

Bagian yang Direvisi	Saran Perbaikan

- E. Komentar dan Saran Umum

F. Kesimpulan

Kuisisioner Kelayakan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan sebagai uji kelayakan model
2. Layak untuk digunakan sebagai uji kelayakan model dengan revisi
3. Tidak layak digunakan sebagai uji kelayakan model

Yogyakarta,..... 2023
Validator,

Angket Kepraktisan *Manual Book*/buku panduan

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Konstruksi Model Pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 dipahami untuk menyampaikan materi.					
2	Instruksi gerakan dalam konstruksi model berbasis CGFU-PM 515 melalui narasi jelas.					
3	Gambar ilustrasi yang ditampilkan dalam buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 jelas					
4	Teori-teori yang mendukung Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 jelas dan mudah dipahami					
5	Tulisan, paragraph dalam alinea dalam penulisan buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 jelas					
6	Desain cover dalam buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 menarik					
7	Susunan bab dan penyajian dalam buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 menarik					
8	Gambar dalam buku Desain cover dalam buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 menarik					
9	Kesesuaian antara isi konstruksi model berbasis CGFU-PM 515 dengan tujuan peneltian sesuai.					
10	Kesesuaian antara materi konstruksi model berbasis CGFU-PM 515 dengan karakteristik peserta didik SD sesuai.					
11	Kesesuaian antara imateri konstruksi model berbasis CGFU-PM 515 dengan tumbuh kembang peserta didik SD sesuai.					
12	Materi konstruksi model berbasis CGFU-PM 515 dapat digunakan di dalam pembelajaran SD.					
13	Sistematika penulisan runtut jelas					

No	Aspek Yang Dinilai	Kategori				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
14	EYD dan susunan SPOK tepat					
15	Susunan bab dan sub bab di dalam buku Model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 memudahkan bagi para pembaca					
16	Tidak ada kalimat yang mengandung unsur SARA.					

Validasi Angket dan kuisioner oleh ahli di bidang evaluasi
Analisis perhitungan validitas isi untuk ahli materi

No	T-Hitung	Ttabel	Signifikasi	Ket
1	0,90896104	0.950	0,05	Valid
2	0,99896104	0.950	0,05	Valid
3	0,96896104	0.950	0,05	Valid
4	0,99896104	0.950	0,05	Valid
5	0,99896104	0.950	0,05	Valid
6	0,99896104	0.950	0,05	Valid
7	0,92896104	0.950	0,05	Valid
8	0,93896104	0.950	0,05	Valid
9	0,99896104	0.950	0,05	Valid
10	0,93896104	0.950	0,05	Valid
11	0,94896104	0.950	0,05	Valid
12	0,99896104	0.950	0,05	Valid
13	0,99896104	0.950	0,05	Valid
14	0,99896104	0.950	0,05	Valid
15	0,90896104	0.950	0,05	Valid
16	0,99896104	0.950	0,05	Valid
17	0,90896104	0.950	0,05	Valid
18	0,99896104	0.950	0,05	Valid
19	0,90896104	0.950	0,05	Valid
20	0,99896104	0.950	0,05	Valid
21	0,99896104	0.950	0,05	Valid
22	0,96896104	0.950	0,05	Valid
23	0,99896104	0.950	0,05	Valid
24	0,90896104	0.950	0,05	Valid
25	0,94896104	0.950	0,05	Valid
26	0,94896104	0.950	0,05	Valid
27	0,95896104	0.950	0,05	Valid
28	0,99896104	0.950	0,05	Valid
29	0,99896104	0.950	0,05	Valid

No	T-Hitung	Ttabel	Signifikasi	Ket
30	0,6	0.950	0,05	Tidak Valid

Reabilitas Instrumen ahli materi untuk menilaikan Model

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.902	29

Validasi Ahli Media

Analisis perhitungan validitas isi kuisioner untuk ahli media

No	T-Hitung	T.Tabel	Ket
s.1	1	0,997	Valid
s.2	1	0,997	Valid
s.3	1	0,997	Valid
s.4	1	0,997	Valid
s.5	1	0,997	Valid
s.6	1	0,997	Valid
s.7	1	0,997	Valid
s.8	1	0,997	Valid
s.9	1	0,997	Valid
s.10	1	0,997	Valid
s.11	1	0,997	Valid
s.12	1	0,997	Valid
s.13	1	0,997	Valid
s.14	1	0,997	Valid
s.15	1	0,997	Valid
s.16	1	0,997	Valid

Sedangakn jumlah reabilitas instrumennya adalah sebagai berikut:

Tabel Reabilitas Ahli Media berupa buku panduan

Cronbach's Alpha	N of Items
0.896	16

Menurut Imam gozali, variable dikatakan reliabel jika crosnhbatch alfa lebih dari 0,7, dengan demikian dinyatakan rabilitas instrumen dinyatakan reliabel.

Instrumen Uji Kelayakan Model (skala kecil-besar)
Validitas

Butir Soal	T-Hitung	T-Tabel	Ket
1	1	0,95	Valid
2	1	0,95	Valid
3	1	0,95	Valid
4	1	0,95	Valid
5	0,99	0,95	Valid
6	1	0,95	Valid
7	1	0,95	Valid
8	1	0,95	Valid
9	1	0,95	Valid
10	1	0,95	Valid
11	1	0,95	Valid
12	1	0,95	Valid
13	1	0,95	Valid
14	1	0,95	Valid
15	1	0,95	Valid
16	1	0,95	Valid
17	1	0,95	Valid
18	-1	0,95	Valid
19	1	0,95	Valid
20	1	0,95	Valid
21	1	0,95	Valid
22	1	0,95	Valid
23	1	0,95	Valid
24	1	0,95	Valid
25	1	0,95	Valid
26	0,9	0,95	Tidak Valid
27	1	0,95	Valid
28	-1	0,95	Valid
29	1	0,95	Valid
30	-1	0,95	Valid
31	1	0,95	Valid
32	-0,5	0,95	Tidak Valid
33	1	0,95	Valid
34	1	0,95	Valid
35	1	0,95	Valid

Butir Soal	T-Hitung	T-Tabel	Ket
36	1	0,95	Valid
37	1	0,95	Valid
38	1	0,95	Valid
39	1	0,95	Valid
40	1	0,95	Valid

Sedangkan reabilitas instrumen kelayakan untuk menilai model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam adalah sebagai berikut:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.982	38

Menurut Imam gozali, variable dikatakan reliabel jika crosnhbatch alfa lebih dari 0,7, dengan demikian dinyatakan rabilitas instrumen dinyatakan reliabel.

Notes

Output Created		02-NOV-2023 22:37:46
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	96
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=HasilBelajar BY Kelas /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.

Resources	Processor Time	00:00:03.50
	Elapsed Time	00:00:03.00

Kelas

		Valid		Cases Missing		Total	
	Kelas	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap Lilin	PreExperiment	24	100.0%	0	0.0%	24	100.0%
	Postexkperimnet	24	100.0%	0	0.0%	24	100.0%
	PreControl	24	100.0%	0	0.0%	24	100.0%
	Postcontrol	24	100.0%	0	0.0%	24	100.0%

Descriptives

		Statistic		Std. Error
	Kelas			
Sikap Lilin	PreExperiment	Mean	68.54	1.145
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66.17
			Upper Bound	70.91
		5% Trimmed Mean	68.38	
		Median	70.00	
		Variance	31.476	
		Std. Deviation	5.610	
		Minimum	60	
		Maximum	80	
		Range	20	
		Interquartile Range	5	
		Skewness	.233	.472
		Kurtosis	-.011	.918
	Postexkperimnet	Mean	84.79	.766
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.21
			Upper Bound	86.38
		5% Trimmed Mean	84.77	
		Median	85.00	

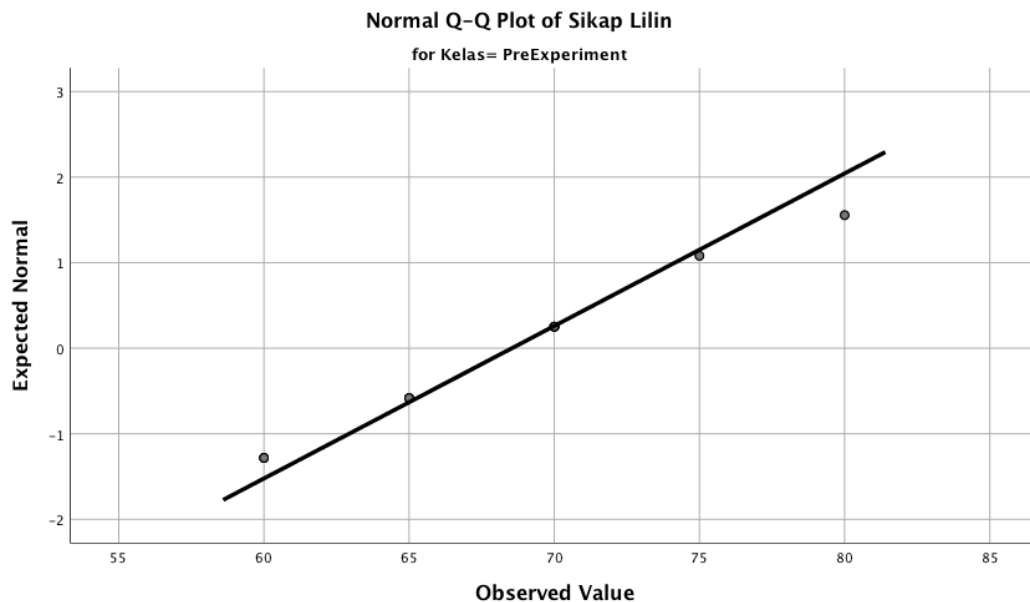
		Variance	14.085	
		Std. Deviation	3.753	
		Minimum	80	
		Maximum	90	
		Range	10	
		Interquartile Range	9	
		Skewness	.070	.472
		Kurtosis	-1.128	.918
	PreControl	Mean	69.79	1.222
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	67.26 72.32
		5% Trimmed Mean	69.77	
		Median	70.00	
		Variance	35.824	
		Std. Deviation	5.985	
		Minimum	60	
		Maximum	80	
		Range	20	
		Interquartile Range	10	
	Postcontrol	Skewness	.252	.472
		Kurtosis	-.845	.918
		Mean	83.54	.637
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	82.22 84.86
		5% Trimmed Mean	83.38	
		Median	85.00	
		Variance	9.737	
		Std. Deviation	3.120	
		Minimum	80	
		Maximum	90	
		Range	10	
		Interquartile Range	5	
		Skewness	.280	.472
		Kurtosis	-.485	.918

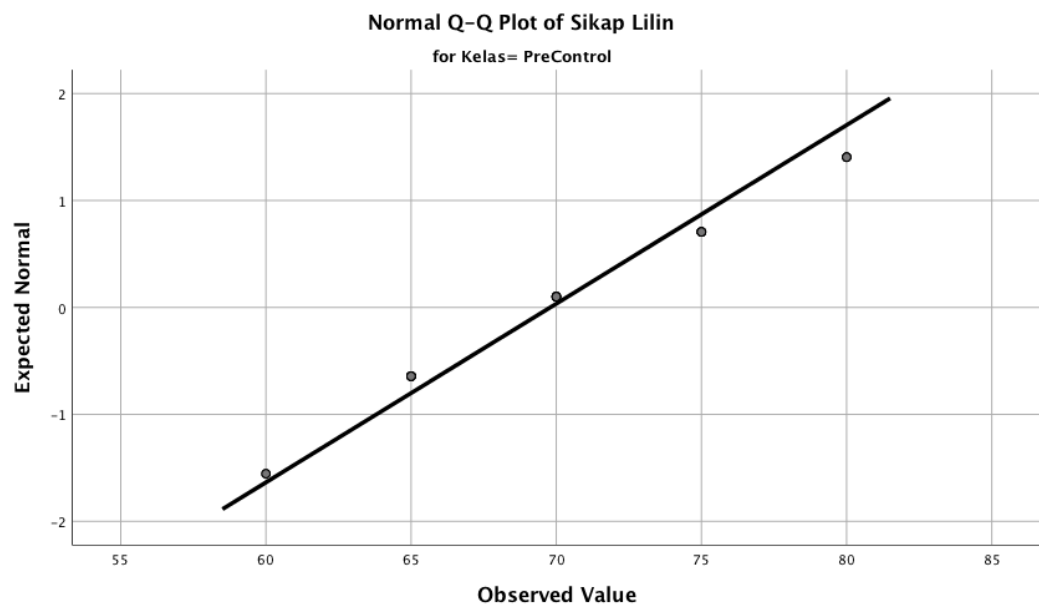
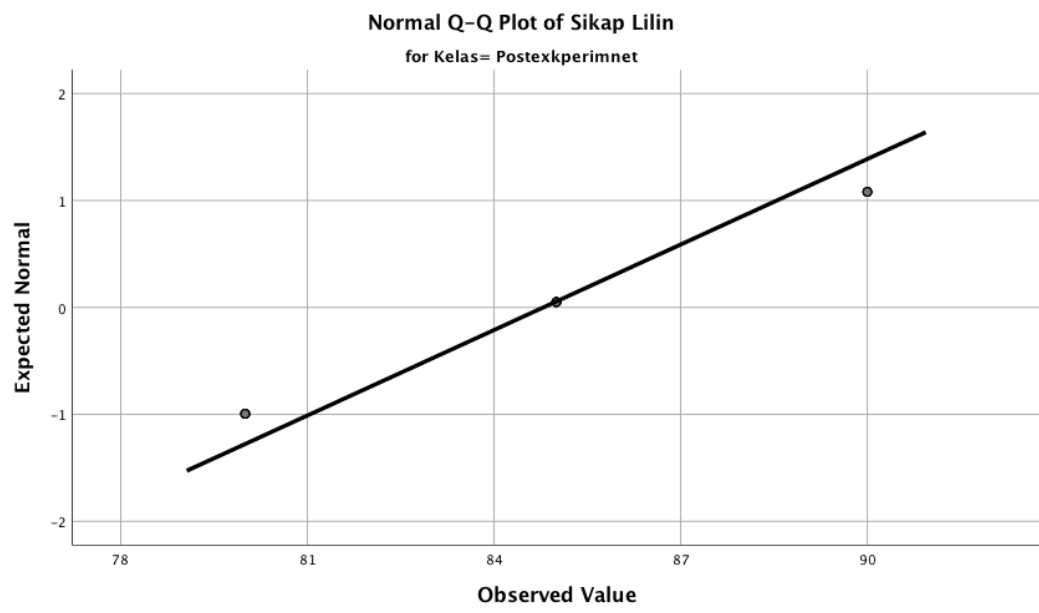
Tests of Normality

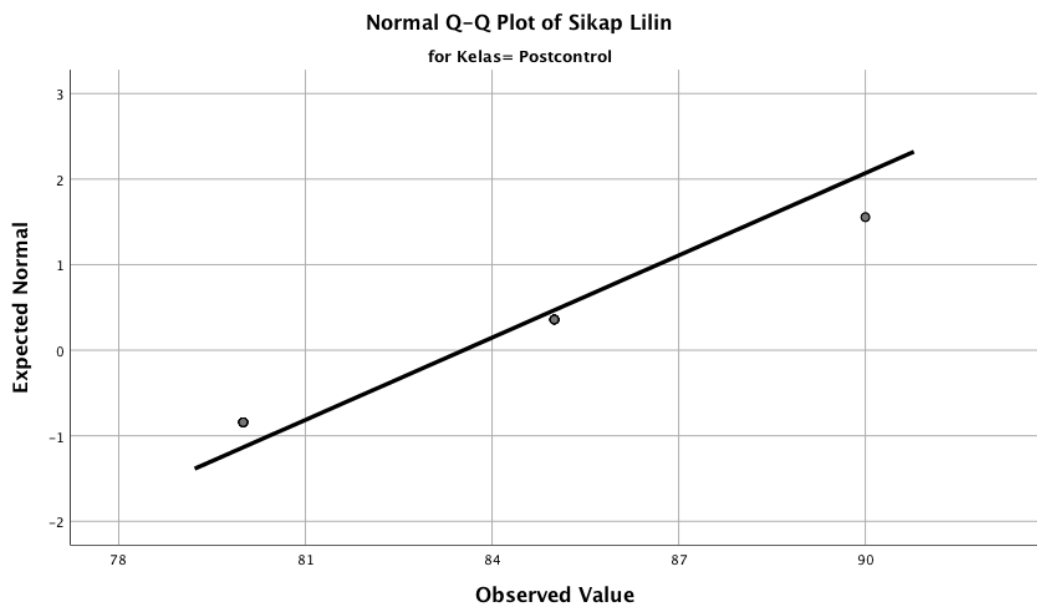
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sikap Lilin	PreExperiment	.231	24	.002	.892	24	.015
	Postexkperimnet	.230	24	.002	.814	24	.001
	PreControl	.205	24	.010	.910	24	.036
	Postcontrol	.305	24	.000	.768	24	.000

a. Lilliefors Significance Correction

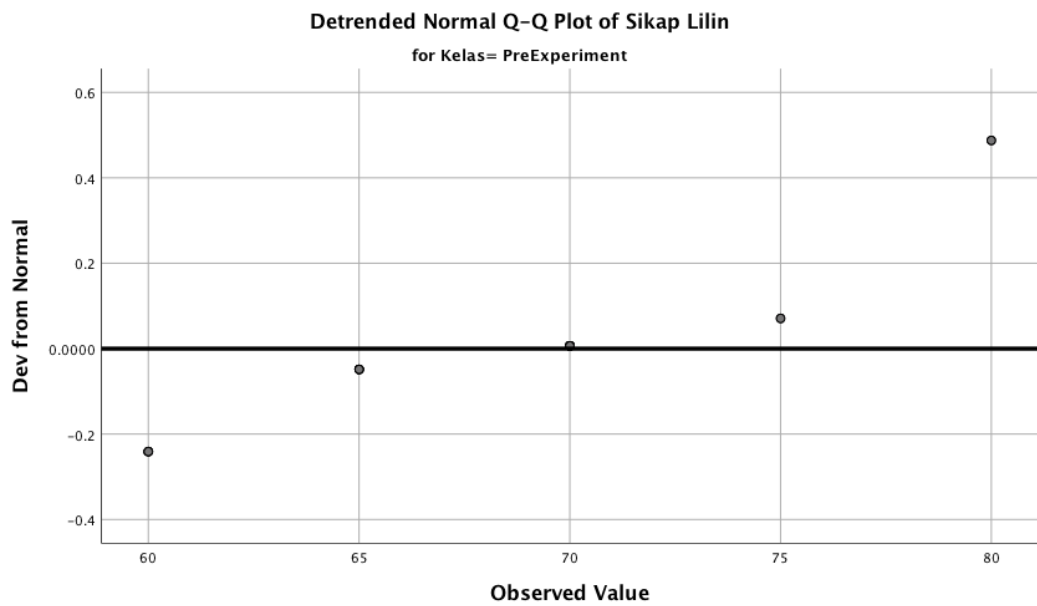
Normal Q-Q Plots

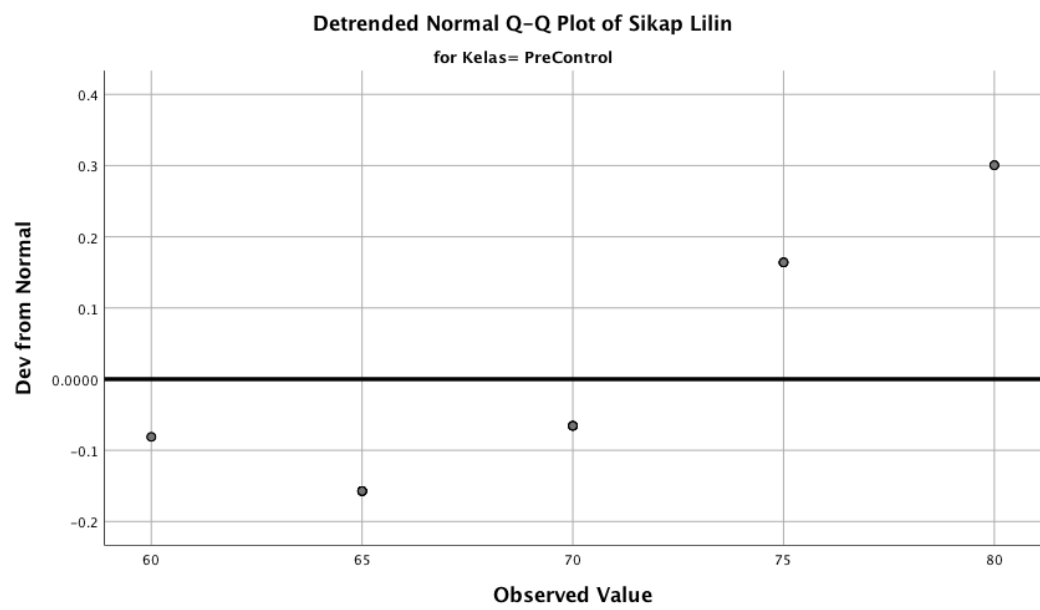
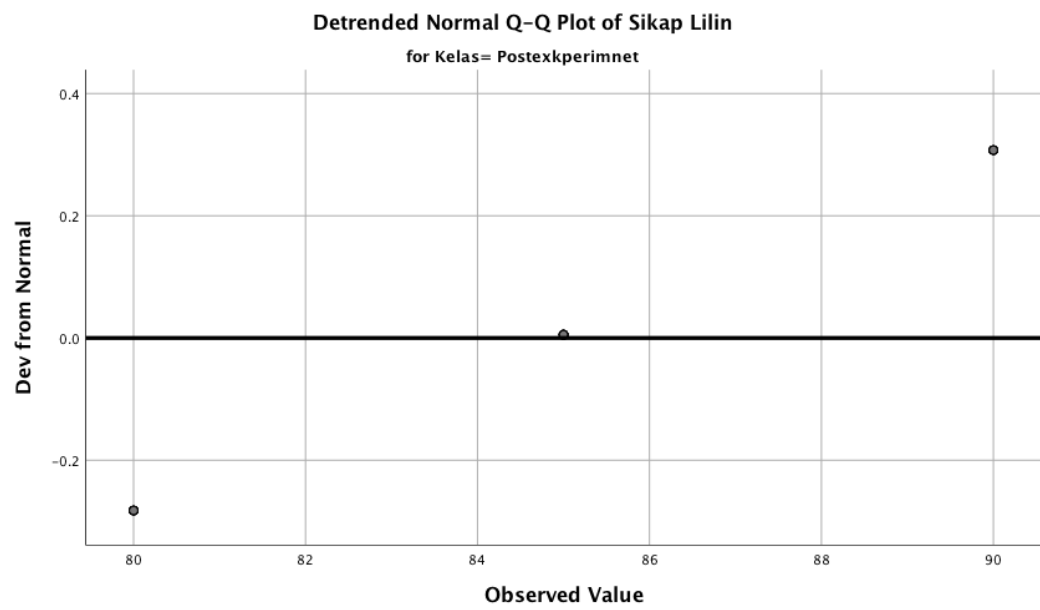


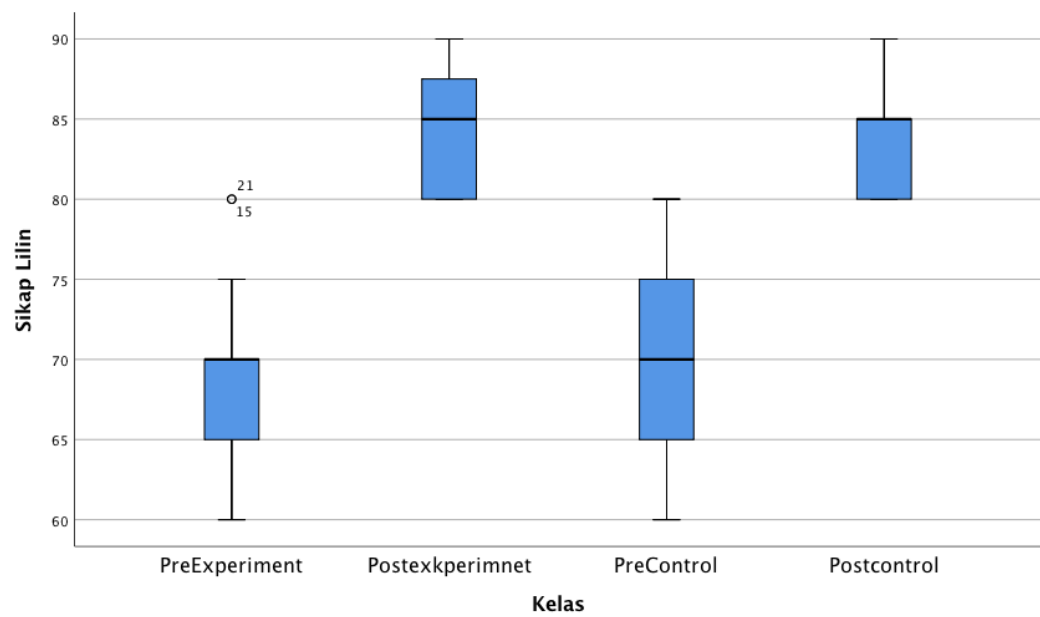
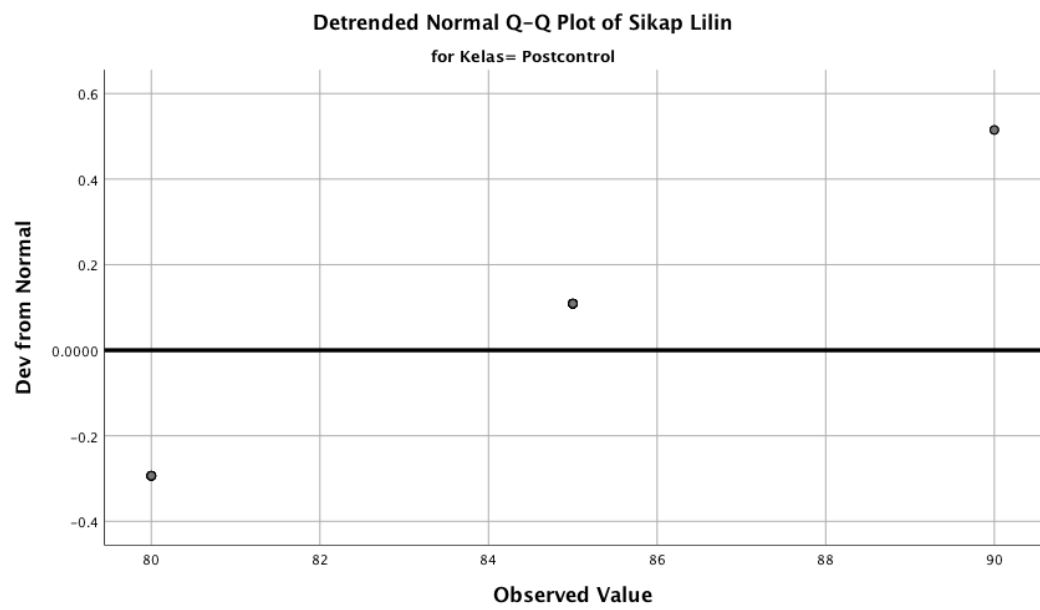




Detrended Normal Q-Q Plots







T-Test

Notes

Output Created		02-NOV-2023 22:51:52
Comments		
Input	Data	/Users/jasminesimac/Desktop/Desktop/uji deskriptifPaKARI SIKAPLILIN.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	24
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=PreTesstExperiment PreKontrol WITH PostetsExperimnt PostControl (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PretestEx	71.46	24	4.995	1.020
	PosttestExperimnt	85.83	24	3.185	.650
Pair 2	Prekontrol	75.21	24	3.753	.766
	Postekontrol	84.79	24	4.212	.860

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PretestEx & PosttestExperimnt	24	.672	.000
Pair 2	Prekontrol & Postekontrol	24	.622	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PretestEx - PosttestEx perimnt	-14.375	3.704	.756	-15.939	-12.811	-19.010		
Pair 2	Prekontrol - Postekontrol	-9.583	3.488	.712	-11.056	-8.110	-13.460		

Lampiran 4. Respon Guru dan Kepala Sekolah Terhadap Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU-PM 515

PETUNJUK PENGISIAN RESPON PRAKTIKSI GURU

Judul Desertasi : Pengembangan model pembelajaran berbasis cgfu-pm 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar

Subjek : Guru Pendidikan Jasmani

Pengisian respon untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu, sebagai (*expert judgment*) terhadap Pengembangan model pembelajaran berbasis CGFU-PM 515 untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam pada peserta didik sekolah dasar. Saran dan masukan dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model pembelajaran yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pernyataan pada tabel.
2. Berikan respon dari pernyataan tersebut dengan memilih jawaban
 - 1 Sangat Tidak Setuju,
 - 2 Tidak Setuju,
 - 3 Cukup Setuju,
 - 4 Sangat Setuju
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.



Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian			
		1	2	3	4
1	Aktivitas bermain ini membuat anak tertarik untuk melaksanakan				
2	Aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan				
3	Aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan				
4	Aktivitas bermain ini aman untuk dilaksanakan oleh siswa sekolah dasar				

Saran / Masukan

.....

.....

.....

.....

Yogyakarta,2023

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN RESPON PRAKTISI GURU

Judul Desertasi : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU PM-515 untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Artistik Anak Usia 7-8 Tahun

Subjek : Guru Pendidikan Jasmani

Pengisian respon untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu, sebagai (*expert judgment*) terhadap penilaian aktivitas bermain berbasis CGFU-PM515 untuk peningkatan keterampilan senam artistic anak usia 7-8 tahun. Saran dan masukan dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas aktivitas bermain yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

Petunjuk pengisian:

4. Cermati pernyataan pada tabel.
5. Berikan respon dari pernyataan tersebut dengan memilih jawaban "1 jika Sangat Tidak Setuju", "2 jika Tidak Setuju", "3 jika Cukup Setuju", "4 jika Sangat Setuju".
6. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian			
		1	2	3	4
1	Aktivitas bermain ini membuat anak tertarik untuk melaksanakan				✓
2	Aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan				✓
3	Aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan				✓
4	Aktivitas bermain ini aman untuk dilaksanakan oleh siswa sekolah dasar				✓

Saran / Masukan

Sudah sangat bagus dan membuat anak senang dalam melakukan aktivitas.
jika waktu memungkinkan bisa ditambah beberapa model aktivitas.

Yogyakarta, 16 Juni2023


(Endang Wulha T.)

PETUNJUK PENGISIAN RESPON PRAKTIKSI GURU

Judul Desertasi : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU PM-515 Untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Artistik Anak Usia 7-8 Tahun

Subjek : Guru PJOK / Kepala Sekolah

Pengisian respon untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu, sebagai (*expert judgment*) terhadap model pembelajaran berbasis CGFU-PM515 untuk meningkatkan keterampilan senam artistik anak usia 7- 8 tahun. Saran dan masukan dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model pembelajaran yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pernyataan pada tabel.
2. Berikan respon dari pernyataan tersebut dengan memilih jawaban:
 - 1 jika Sangat Tidak Setuju
 - 2 jika Tidak Setuju
 - 3 jika Cukup Setuju
 - 4 jika Setuju
 - 5 jika Sangat Setuju
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti pembelajaran					✓
2	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini menyenangkan untuk dilaksanakan					✓
3	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini mudah untuk dilaksanakan					✓
4	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini aman untuk dilaksanakan oleh peserta didik di sekolah dasar				✓	

Saran / Masukan

Media pembelajaran membuat peserta didik tertarik dan termotivasi untuk mencoba. Rada media pembelajaran berbahan banner mungkin bisa diperlebat atau diperberat lagi supaya tidak mudah tergulung/tertekek, sehingga lebih efisien dan tidak sering memperbaiki posisi. Dan untuk media yang lain sudah baik.

Yogyakarta, Oktober 2023


(Kurnia Dwi A.)

PETUNJUK PENGISIAN RESPON PRAKTIKSI GURU

Judul Desertasi : Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis CGFU PM-515 Untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Artistik Anak Usia 7-8 Tahun

Subjek : Guru PJOK / Kepala Sekolah

Pengisian respon untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu, sebagai (*expert judgment*) terhadap model pembelajaran berbasis CGFU-PM515 untuk meningkatkan keterampilan senam artistik anak usia 7- 8 tahun. Saran dan masukan dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model pembelajaran yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pernyataan pada tabel.
2. Berikan respon dari pernyataan tersebut dengan memilih jawaban:
 - 1 jika Sangat Tidak Setuju
 - 2 jika Tidak Setuju
 - 3 jika Cukup Setuju
 - 4 jika Setuju
 - 5 jika Sangat Setuju
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

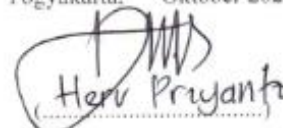
Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini membuat peserta didik tertarik untuk mengikuti pembelajaran				✓	
2	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini menyenangkan untuk dilaksanakan				✓	
3	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini mudah untuk dilaksanakan					✓
4	Model pembelajaran berbasis CGFU PM-515 ini aman untuk dilaksanakan oleh peserta didik di sekolah dasar					✓

Saran / Masukan

Alat / Media yang digunakan dapat diperluas penggunaannya di sekolah - sekolah agar KBM PJOK Khusus materi Senam, menjadi materi yang dapat menginspirasi siswa

Yogyakarta, Oktober 2023


Heri Priyanto

KUESIONER AKTIVITAS BERMAIN SISWA

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pertanyaan pada tabel.
2. Berikan respon dari pertanyaan tersebut dengan memilih jawaban “Ya” atau “Tidak”.
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda tertarik untuk melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	
2	Apakah aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan?	✓	
3	Apakah aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan?	✓	
4	Apakah anda merasa aman pada saat melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	

Yogyakarta, 25 Mei2023

(*Sig/ Tito*)

KUESIONER AKTIVITAS BERMAIN SISWA

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pertanyaan pada tabel.
2. Berikan respon dari pertanyaan tersebut dengan memilih jawaban “Ya” atau “Tidak”.
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda tertarik untuk melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	
2	Apakah aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan?	✓	
3	Apakah aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan?	✓	
4	Apakah anda merasa aman pada saat melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	

Yogyakarta,2023

(.....DACA.....)

KUESIONER AKTIVITAS BERMAIN SISWA


Petunjuk pengisian:

1. Cermati pertanyaan pada tabel.
2. Berikan respon dari pertanyaan tersebut dengan memilih jawaban “Ya” atau “Tidak”.
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda tertarik untuk melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	
2	Apakah aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan?	✓	
3	Apakah aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan?	✓	
4	Apakah anda merasa aman pada saat melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	

Yogyakarta,2023


(Eninda...nur...hidayah)

KUESIONER AKTIVITAS BERMAIN SISWA

Petunjuk pengisian:

1. Cermati pertanyaan pada tabel.
2. Berikan respon dari pertanyaan tersebut dengan memilih jawaban “Ya” atau “Tidak”.
3. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom isian yang anda pilih.

Pertanyaan:

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda tertarik untuk melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	
2	Apakah aktivitas bermain ini menyenangkan untuk dilaksanakan?	✓	
3	Apakah aktivitas bermain ini mudah untuk dilaksanakan?	✓	
4	Apakah anda merasa aman pada saat melaksanakan aktivitas bermain ini?	✓	

Yogyakarta, 12 Juni 2023

(Zafira)

Lampiran 6. Rubrik Penilaian Soft skill

Rubrik Penilaian *Softskill*

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai			
		1	2	3	4
Komunikasi	1. Ekspresif verbal				
	2. Ekspresif non verbal				
	3. Aktif merespon				
	4. Aktif berpendapat				
Kepemimpinan	1. Menjadi teladan				
	2. Bertanggung jawab				
	3. Mampu menyelesaikan konflik atau perbedaan				
	4. Mau untuk bekerjasama				
Kerjasama	1. Interaksi sosial				
	2. Tidak egois				
	3. Saling membantu				
	4. Gemar diskusi				

Petunjuk Penilaian:

Nilai 1: Jika hanya terdapat 1 unsur dalam kriteria penilaian

Nilai 2: Jika terdapat 2 unsur dalam kriteria penilaian

Nilai 3: Jika terdapat 3 unsur dalam kriteria penilaian

Nilai 4: Jika terdapat 4 unsur dalam kriteria penilaian

Lampiran 7. Rubrik Penilaian Performance

**Rubrik Penilaian *Performance*
Sikap Lilin**

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai Siswa			
		1	2	3	4
Awalan	1. Duduk dengan badan tegap				
	2. Kedua kaki rapat lurus ke depan dan ujung jari kaki runcing				
	3. Kedua telapak tangan berada di samping badan dan menempel di matras				
	4. Pandangan lurus ke depan				
Pelaksanaan Sikap Lilin	1. Kedua kaki diangkat ke atas secara bersama-sama				
	2. Gulingkan badan ke belakang sampai menyentuh matras				
	3. Kedua kaki rapat dan lurus ke atas, punggung menyentuh matras, tengkuk menempel di matras dan kedua tangan menopang di pinggang				
	4. Kedua kaki lurus ke atas, ujung jari kaki meruncing, tengkuk menempel di matras, posisi punggung lurus dan kedua tangan menopang di pinggang				
Akhiran	1. Kedua tungkai diturunkan secara bersama-sama				
	2. Kedua lengan berada di samping badan				
	3. Duduk dengan tegap				
	4. Pandangan lurus ke depan				

Kriteria Penilaian

Nilai 1: Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Nilai 2: Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan

Nilai 3: Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan

Nilai 4: Jika melaksanakan semua kriteria

Lampiran 8. Rubrik Penilaian Skill

Rubrik Penilaian *Skill*
Gerakan Sikap Lilin

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai <i>Skill</i>
Gerakan Sikap Lilin	Kedua tungkai lurus, ujung kaki meruncing, posisi punggung lurus dan kedua tangan tidak menahan panggul	10
	Kedua tungkai lurus, ujung kaki meruncing, posisi punggung sedikit bongkok dan kedua tangan menahan panggul	9
	Kedua tungkai lurus tapi posisi sudut agak condong, ujung kaki meruncing, dan kedua tangan tidak menahan panggul	8
	Kedua tungkai lurus tapi posisi sudut agak condong, ujung kaki meruncing, dan kedua tangan menahan panggul	7
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka lebar melebihi bahu, punggung membongkok, tangan tidak menahan panggul	6
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka lebar melebihi bahu, punggung membongkok, tangan menahan panggul	5
	Kedua tungkai lurus ujung kaki membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan menahan panggul	4
	Kedua tungkai lurus ujung kaki tumpul membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan tidak menahan panggul	3
	Kedua tungkai lurus ujung kaki tumpul membuka selebar bahu, punggung membongkok, tangan menahan panggul	2
	Hanya bisa mengangkat kedua tungkai < 90°	1

Rubrik Penilaian *Skill*
Gerakan Guling Depan

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai <i>Skill</i>
Guling Depan	Melakukan gerakan secara maksimal, sesuai dengan instruksi/contoh	10
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu tangan menempel lantai sempurna	9
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk < 170° tangan menempel lantai sempurna	8
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar, lutut masih menekuk < 170° tangan menempel lantai sempurna	7
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka selebar bahu, lutut masih menekuk < 160° tangan menempel lantai sempurna	6
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar, lutut masih menekuk < 160° tangan menempel lantai tidak sempurna	5
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi kaki dibuka lebih lebar lutut masih menekuk < 150° tangan menempel lantai tidak sempurna	4
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan tengkuk	3
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan kepala	2
	Melakukan gerakan dimulai dari jongkok, mengguling dengan kepala dan menggulingnya miring	1

Rubrik Penilaian *Skill*
Bongkok Badan Cium Lutut

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Nilai <i>Skill</i>
Bongkok Badan Cium Lutut	Melakukan gerakan secara maksimal, sesuai dengan instruksi/contoh	10
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi hidung tidak menempel/cium lutut sempurna	9
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut sedikit ditekuk < 170° hidung menempel/cium lutut sempurna	8
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut sedikit ditekuk < 160° hidung tidak menempel/cium lutut sempurna	7
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut masih menekuk < 160° tangan dikaitkan ke tungkai	6
	Melakukan gerakan sesuai contoh akan tetapi lutut masih menekuk < 150° tangan tidak dikaitkan ke tungkai	5
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut rapat akan tetapi masih menekuk < 150° dan tangan dikaitkan ke tungkai	4
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut terbuka akan tetapi masih menekuk < 130° dan tangan dikaitkan ke tungkai	3
	Melakukan gerakan sesuai contoh, lutut terbuka akan tetapi masih menekuk < 100° dan tangan tidak dikaitkan ke tungkai	2
	Tidak dapat melakukan gerakan sesuai contoh	1

Lampiran 9. Daftar Nilai Pretest

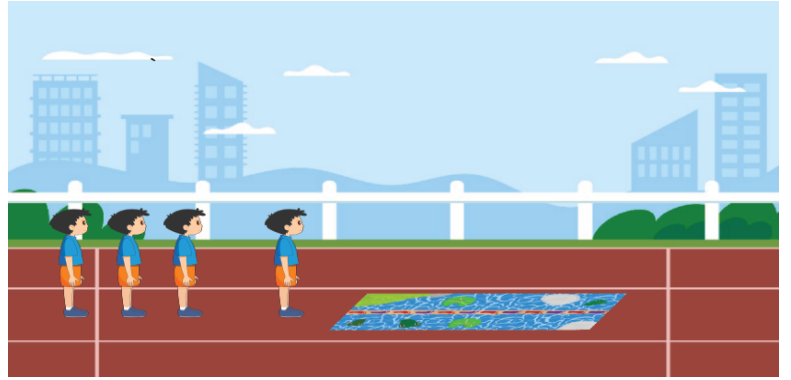
NO	NAMA	SKOR (1-10)		
		SIKAP LILIN	GULING DEPAN	BONGKOK BADAN CIUM LUTUT
1	AHMAD NORMA PERMATA	65	60	70
2	AINUN SUJI JARIYAH	70	60	75
3	ALMIRA KINARA PUTRI	70	70	70
4	ASHERA BELVA ADAM	60	65	70
5	AZKA DANIS RAFAEL	70	75	80
6	CELLA KHANAYA SETIAWATI	70	70	65
7	FELISHA IVANA PUTRI	75	70	70
8	INARA ALHAQQIA SEGARA	70	65	70
9	IRHAB MAHIRA	65	60	70
10	JESSICA AZ-ZAHRA	75	60	70
11	JINGGA BRILLIANT BUDI	60	65	70
12	MAURA OKTOVIA LESTARI	70	70	75
13	MUHAMMAD IKMAL KHASANI	70	70	80
14	NAUFAL RIZKI SABILLA	70	65	70
15	NOAH DWIPUTRA KANTER	80	70	70
16	RAFFI MUHAMMAD A.	65	60	70
17	RISKY SUKRON NUGRAHA	60	70	65
18	ADIBA EARLYTA ZAVIERA PUTRI	60	60	70
19	AFILOVELYA KIMORA LAKAISHA	70	65	75
20	AHMAD JAMEEL PERMATA	65	65	80
21	ALVIAN PUTRA FAEYZA	80	75	70
22	ANINDYA PURI HAPSARI	70	70	60
23	ANNISA INSANUL KAMIL	65	60	70
24	AUFA FIKRI RIZQULAH	70	65	80
25	KANAYA KHAIRINISWA	65	60	80
26	M. FATHI EL-FAWAZ	60	70	75
27	MEIDA HAYA	75	70	70
28	TAUFIQ NUR HUDA	70	65	70
29	TRISTAN FAUSTO PRATAMA	60	65	70
30	AL ABBAS	70	65	80
31	ALIFARA ADELIA	65	65	80
32	ANANDA DIKA PRATAMA	75	75	75
33	ARSEN GAUZH EL-RAFIF	75	65	75
34	DENIAR PUTRI RAMADAN	80	75	75
35	ERNI RAHMAWATI	65	65	75
36	KENZIE ALVARO SEGARA	65	70	80
37	KENZO ALFATEEH SEGARA	70	75	75
38	KEYRA MAZAYA	70	75	80
39	KHANDRA SHAFEEA AZKADINA	75	65	75
40	LUBNA ANNAYA ROSS	80	65	75

41	MAEZA MELINA ERLITA INESIA	75	75	75
42	RADITYA DIKI SAPUTRA	65	75	80
43	RAFAINDRA DIRGA SAKHI	70	65	75
44	RASYAFA GEVARIEL KENZIE	70	65	65
45	RAVEENA MIFTAH HANI	65	65	75
46	RHEA NARESWARI WIYAN PUTRI	65	65	75
47	SOFCHA JAMEELA PERMATA	65	75	75

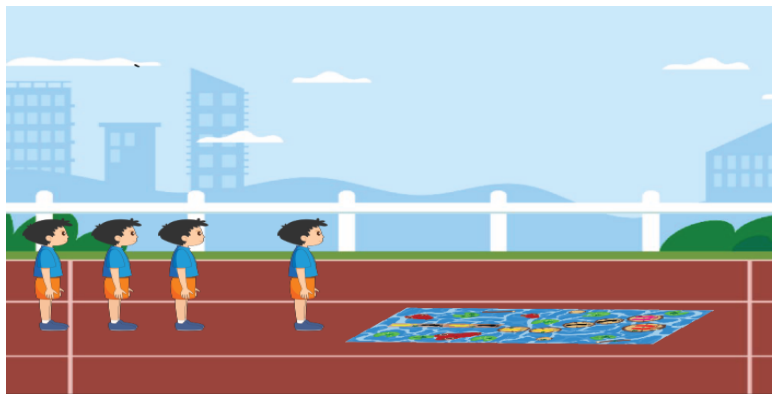
Lampiran 10. Data Postest

NO	NAMA	SKOR (1-10)		
		SIKAP LILIN	GULING DEPAN	BONGKOK BADAN CIUM LUTUT
1	AHMAD NORMA PERMATA	85	85	90
2	AINUN SUJI JARIYAH	80	80	85
3	ALMIRA KINARA PUTRI	85	90	80
4	ASHERA BELVA ADAM	85	85	90
5	AZKA DANIS RAFAEL	90	85	90
6	CELLA KHANAYA SETIAWATI	90	90	80
7	FELISHA IVANA PUTRI	90	85	85
8	INARA ALHAQQIA SEGARA	90	85	85
9	IRHAB MAHIRA	85	85	85
10	JESSICA AZ-ZAHRA	85	80	85
11	JINGGA BRILLIANT BUDI	85	80	85
12	MAURA OKTOVIA LESTARI	80	90	85
13	MUHAMMAD IKMAL KHASANI	80	85	90
14	NAUFAL RIZKI SABILLA	85	80	85
15	NOAH DWIPUTRA KANTER	90	85	85
16	RAFFI MUHAMMAD A.	85	90	90
17	RISKY SUKRON NUGRAHA	80	90	85
18	ADIBA EARLYTA ZAVIERA PUTRI	85	80	85
19	AFILOVELYA KIMORA LAKAISHA	85	85	85
20	AHMAD JAMEEL PERMATA	80	80	90
21	ALVIAN PUTRA FAEYZA	90	85	85
22	ANINDYA PURI HAPSARI	80	85	80
23	ANNISA INSANUL KAMIL	80	85	85
24	AUFA FIKRI RIZQULAH	85	85	90
25	KANAYA KHAIRINISWA	85	80	90
26	M. FATHI EL-FAWAZ	80	85	85
27	MEIDA HAYA	85	85	85
28	TAUFIQ NUR HUDA	85	80	85
29	TRISTAN FAUSTO PRATAMA	80	80	85
30	AL ABBAS	85	85	90

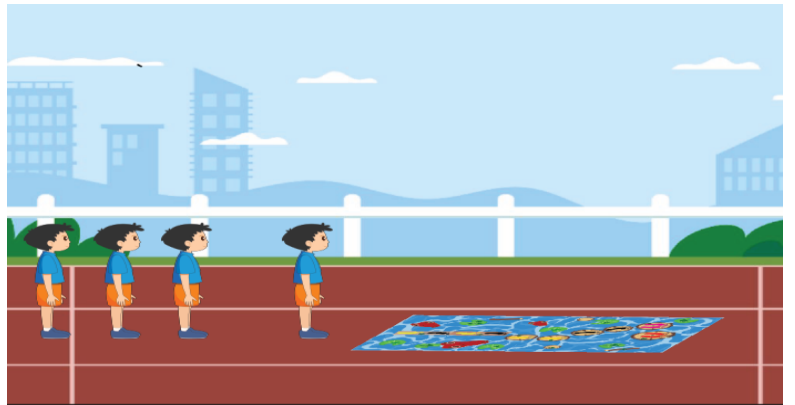
31	ALIFARA ADELIA	80	85	90
32	ANANDA DIKA PRATAMA	85	85	85
33	ARSEN GAUZH EL-RAFIF	85	80	85
34	DENIAR PUTRI RAMADAN	90	85	85
35	ERNI RAHMAWATI	80	80	85
36	KENZIE ALVARO SEGARA	80	80	90
37	KENZO ALFATEEH SEGARA	85	85	85
38	KEYRA MAZAYA	85	85	90
39	KHANDRA SHAFEEA AZKADINA	85	80	85
40	LUBNA ANNAYA ROSS	90	80	85
41	MAEZA MELINA ERLITA INESIA	85	85	85
42	RADITYA DIKI SAPUTRA	80	85	90
43	RAFAINDRA DIRGA SAKHI	85	80	85
44	RASYAFA GEVARIEL KENZIE	85	80	80
45	RAVEENA MIFTAH HANI	80	80	85
46	RHEA NARESWARI WIYAN PUTRI	80	85	85
47	SOFCHA JAMEELA PERMATA	80	85	85



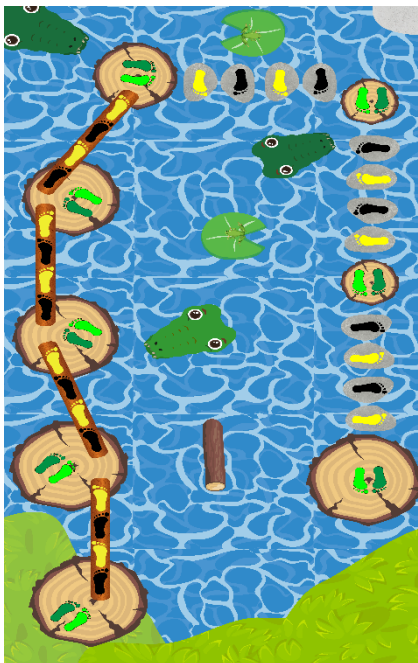
A vibrant illustration of a pond scene. The water is a deep blue with white, wavy lines representing ripples. Several green lily pads with brown stems and leaves are scattered throughout. Three red fish with white eyes and fins are swimming. A small brown log floats on the right. In the center, a vertical wooden plank serves as a path, with four stepping stones placed on it. Each stone has a different footprint: a pink footprint, a red footprint, a black footprint, and a yellow footprint. Other stepping stones with similar footprints are floating in the water around the central path.



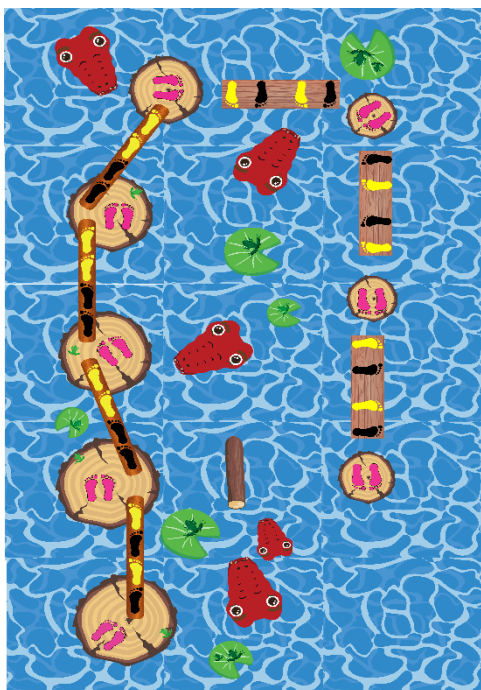
206



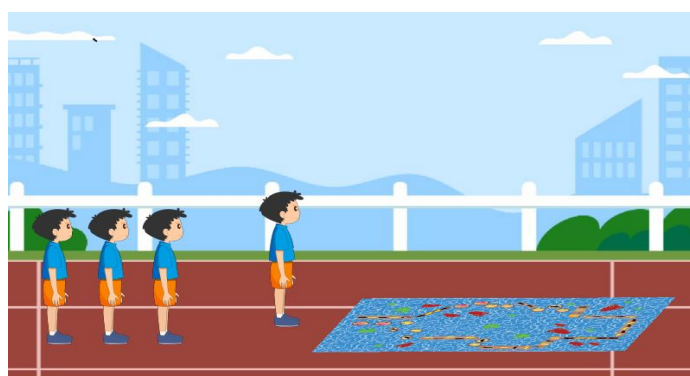
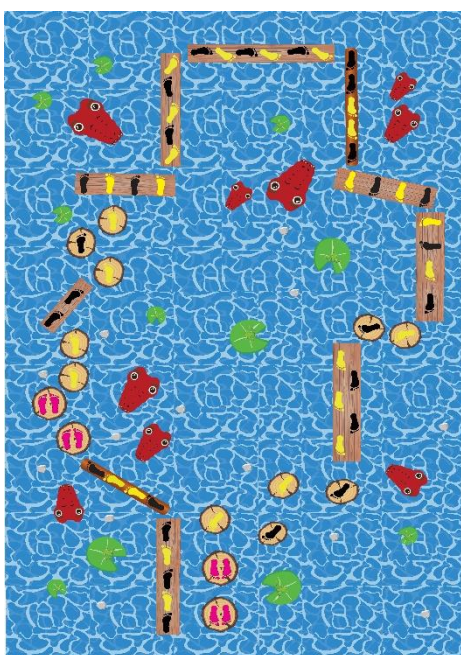
Gambar 3. Formasi Pembelajaran BATIPO AK-515



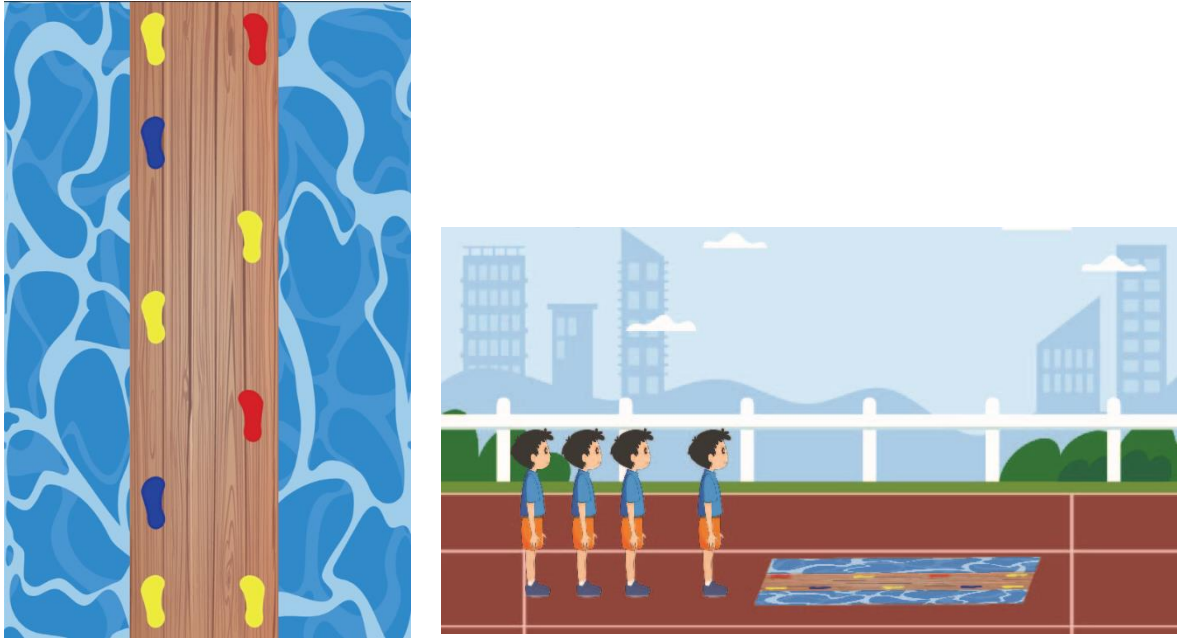
Gambar 4. Formasi Pembelajaran RAPOBATU AK-515



Gambar 5. Formasi Pembelajaran RAPOBATI AK-515



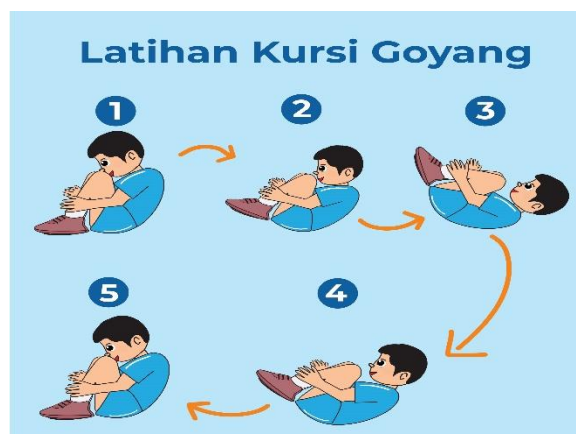
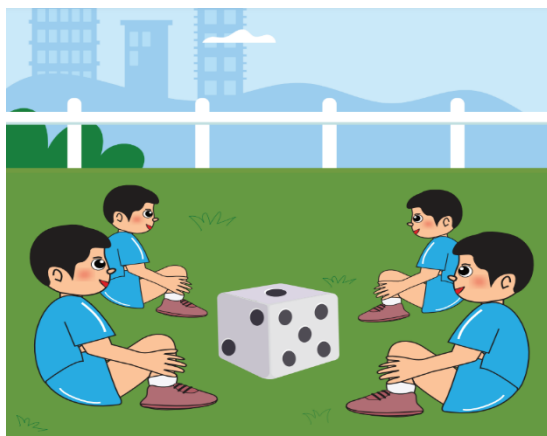
Gambar 6. Formasi Pembelajaran BATIRAPO AK-515



Gambar 7. Formasi Pembelajaran sandal tiga Ak-515



Gambar 8. Formasi Pembelajaran rintangan tali Ak-515



Gambar 9. Formasi Pembelajaran dadu kursi goyang AK-515



Gambar 10. Formasi Pembelajaran Estafet Bola AK-515



Gambar 11. Formasi Pembelajaran Guling Teman AK-515

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



