

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
BERBASIS PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 91 JAKARTA**

**TESIS**



**Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan Gelar  
Magister Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Oleh :  
RIDWAN ABDUL RACHMAN  
NIM 22611251076**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## ABSTRAK

RIDWAN ABDUL RACHMAN: Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Kelas X. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menyusun konstruk/disain konseptual model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X, (2) mengetahui kelayakan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMAN 91 Jakarta, (3) menganalisis kepraktisan panduan penggunaan Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMAN 91 Jakarta, dan (4) menganalisis keefektifan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMAN 91 Jakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan menggunakan model ADDIE dengan lima tahapan pengembangan. Tahapan pengembangan meliputi *analzse, design, develope, implement, dan evaluate*. Tempat penelitian di SMAN 91 Jakarta. Subjek penelitian melibatkan Guru PJOK, Peserta didik SMAN 91 Jakarta, dan pakar di bidangnya. Uji coba terdiri dari validasi ahli, ujicoba skala kecil, ujicoba skala besar, dan uji efektivitas. Permainan kecil yang digunakan berjumlah 10 permainan dengan konteks gerakan yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani seperti ada gerakan berlari dengan arah yang berbeda, melompat, bentuk latihan kekuatan, daya tahan dan komponen kebugaran lainnya. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan kuisioner dan Tes rangkaian Kebugaran Jasmani Menggunakan pengukuran BMI, *Sit & Reach, Handgrip Test, Bleep Test & Squat Rush Test*. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Paired t-Test dengan bantuan software SPSS 25 for Windows.

Hasil penelitian dan pengembangan menunjukkan bahwa model Pembelajaran berbasis permainan kecil dengan lima komponen untuk meningkatkan kebugaran jasmani Kesehatan peserta didik yaitu diantaranya adalah daya tahan paru-jantung(kardiorespirasi), kelenturan, kekuatan, daya tahan otot dan komposisi tubuh. Model yang dibuat berdasarkan para ahli dan praktisi guru PJOK yaitu valid, layak dan praktis untuk dipergunakan dalam pembelajaran Penjasorkes, dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta berdasarkan hasil uji efektivitas dengan menggunakan uji paired t-test dan Wilcoxon untuk ke-5 hasil kebugaran jasmani memiliki nilai rata *Asymp.Sig.(2-tailed)*  $0,001 < 0,005$ , namun ditemukan pada komponen komposisi tubuh didapatkan hasil 0.016 hal ini dikarenakan pada komposisi tubuh peserta didik terdapat khususnya berat badan ada yang mengalami kenaikan dan penurunan berat badan, faktor tersebut bisa dikarenakan produk yang diberikan peneliti pada saat pembelajaran berlangsung atau kondisi keseharian peserta didik dalam beraktivitas di luar sekolah. Saran untuk kelanjutan mengenai penelitian ini menurut peneliti yaitu perlu lagi dikembangkan dan divariasikan model yang berupa produk buku pembelajaran untuk menjadi referensi guru PJOK dalam mengembangkan dan memperluas wawasan tentang bagaimana membuat suatu materi bisa dikemas ke dalam bentuk Permainan sehingga peserta didik bisa mengikuti kegiatan belajar dengan senang dan bisa meningkatkan kemampuan kebugarannya dengan baik.

**Kata kunci:** Model Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Pembelajaran Pendidikan jasmani, Permainan kecil.

## ABSTRACT

**RIDWAN ABDUL RACHMAN: Development of a small-scale, game-based learning model for physical education to improve the physical fitness of high school students in Class X. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Physical Education and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024**

This research aimed to (1) Construct/conceptualize a small-scale, game-based physical education learning model to improve the physical fitness of grade X students, (2) To determine the feasibility of a small-scale game-based physical education learning model to improve the physical fitness of grade X students at SMAN 91 Jakarta, (3) To analyze the practicality of using a small-scale game-based physical education learning model to improve the physical fitness of grade X students at SMAN 91 Jakarta; and (4) Analyze the effectiveness of a small game-based physical education learning model in improving physical fitness of SMAN 91 Jakarta students.

This research uses the five-phase ADDIE model of research and development. The stages of development include analysis, design, development, implementation, and evaluation. The research site was SMAN 91 Jakarta. The subjects of the research were teachers from PE, students from SMAN 91 Jakarta, and experts in their respective fields. The study consisted of expert validation, a small-scale study, a large-scale study, and an efficacy study. A total of 10 games were used, all of which were related to physical fitness, including running in different directions, jumping, forms of strength training, endurance and other fitness components. The instruments used to collect the research data were questionnaires and physical fitness circuit tests using BMI measurements, sit & reach, grip test, bleep test, and squat rush test. Data analysis techniques using the Wilcoxon signed rank test and the paired t-test with the help of the SPSS 25 for Windows software.

Research has shown that a small-scale, gamified learning model with five components can improve physical fitness: cardiovascular endurance, flexibility, strength, muscular endurance, and body composition. The model made based on experts and practice of PE teachers are valid, viable and practical for use in physical education, and effective in improving the physical fitness of Class X students of SMAN 91 Jakarta based on the results of the effectiveness test using the t-test and Wilcoxon's test for the 5th physical fitness results had an average value of  $Asymp.Sig.(2-sided) 0.001 < 0.005$ , But it was found that the body composition component received a result of 0.016, this is because in the body composition of the students there are especially those who are experiencing weight gain and weight loss, This factor may be due to products given by researchers during learning or students' daily conditions in extracurricular activities. Suggestions for further research according to the researcher are that it is necessary to develop and vary the model in the form of a learning book product in order to become a reference for PE teachers in development and expansion of their understanding of how to make a material that can be packaged into a game so the students can enjoy participating in learning activities and can improve their fitness skills well.

**Keywords: Learning model, physical fitness, physical education learning, small games.**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ridwan Abdul Rachman

Nomor induk mahasiswa : **22611251076**

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Lembaga Asal : SMA Negeri 91 Jakarta

Menyatakan bahwa karya tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis serta diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Maret 2024

A blue ink signature of Ridwan Abdul Rachman is written over a pink 10,000 Indonesian Rupiah stamp. The stamp features a QR code and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'SERULUH RIBU RUPIAH'.

Ridwan Abdul Rachman

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
BERBASIS PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 91  
JAKARTA**

**TESIS**

**RIDWAN ABDUL RACHMAN**

**NIM. 22611251076**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Pascasarjana Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Tanggal 21 Maret 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or. M. Kes  
NIP. 1982081520005011002

Dosen Pembimbing



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

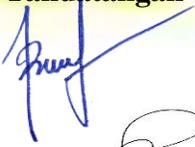
**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
BERBASIS PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 91 JAKARTA**

**TESIS**

**RIDWAN ABDUL RACHMAN  
NIM. 22611251076**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 27 Maret 2024

**DEWAN PENGUJI**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tandatangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Ketua Penguji)</b>		19 April 2024
<b>Dr. Rizki Mulyawan, M.Or. (Sekretaris Penguji)</b>		19 April 2024
<b>Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Penguji Utama)</b>		14 April 2024
<b>Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. (Penguji 2/Pembimbing)</b>		23 April 2024

Yogyakarta, 24 April 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Pascasarjana Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Dekan



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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang maha esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir “Tesis” yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X di SMAN 91 Jakarta”. Penulis menyadari bahwa pembuatan proposal tesis dan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis berterima kasih kepada Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., dosen pembimbing tesis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu mencarikan pembimbing proposal tesis ini dapat terselesaikan dengan cepat.
3. Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. sebagai Koordinator Program Magister Ilmu Keolahragaan FIKK UNY yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan demi perbaikan tesis peneliti.
4. Prof. Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S. Sebagai penguji pertama dalam pelaksanaan ujian proposal tesis, yang telah memberikan arahan, saran dan masukan demi perbaikan proposal tesis peneliti
5. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S sebagai penguji pertama dalam pelaksanaan ujian dan penilaian tesis yang telah memberikan banyak masukan,saran demi perbaikan tesis peneliti
6. Dr. Rizky Mulyawan, S.Pd., M.Or sebagai sekretaris penguji dalam pelaksanaan seminar proposal dan ujian penilaian tesis yang telah memberikan masukan, arahan dan saran demi perbaikan proposal tesis peneliti.

7. Bapak Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes., Eggy Nugraha, S.Pd, Umar, M.Pd, Ibu Erlin Sustini, M.Pd, Niyata Sirat, M.Pd, Dwi Ratih, M.Pd yang sudah bersedia menjadi validator dan penilai model dan bimbingan dalam proses perbaikan produk tesis.
8. Kepala Sekolah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan studi lanjut; Guru PJOK yang telah membantu penulis dalam penyelesaian studi lanjut; dan Peserta didik SMAN 91 Jakarta yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Hamdani dan Ibu Rina Yulianti yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak dalam mewujudkan Tesis ini memperoleh balasan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan, kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun agar tesis ini menjadi lebih baik, bernas, dan bermanfaat. Akhir kata, penulis sangat berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Jakarta, April 2024

Ridwan Abdul Rachman  
NIM.226112510766

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Pengembangan.....	13
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	13
G. Manfaat Pengembangan.....	15
H. Asumsi Pengembangan.....	16
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>19</b>
A. Kajian Teori .....	19
<b>1. Kebugaran Jasmani bagi SMA.....</b>	<b>19</b>
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
<b>2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA.....</b>	<b>31</b>
a. Pendidikan Jasmani di SMA .....	31
b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	34
c. Prinsip Latihan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	39
d. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA.....	41
<b>3. Permainan Kecil dalam Pendidikan Jasmani.....</b>	<b>45</b>
a. Definisi Permainan Kecil .....	45
b. Prinsip Pengembangan Permainan Kecil .....	50
<b>4. Peserta Didik Kelas X SMA .....</b>	<b>55</b>
a. Definisi Peserta Didik Kelas X SMA.....	55
b. Karakteristik Peserta Didik Kelas X SMA.....	56

<b>5. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil</b>	<b>60</b>
a. Grand Theory Pengembangan Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil	60
b. Disain Konseptual Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil	74
B. Kajian Penelitian yang Relevan	89
C. Kerangka Pikir	91
D. Pertanyaan Penelitian	93
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>95</b>
A. Model Pengembangan	95
B. Prosedur Pengembangan	95
C. Disain Uji Coba Produk	103
1. Disain Uji Coba	103
2. Subjek Uji Coba	106
3. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	108
4. Teknik Analisis Data	116
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN</b>	<b>122</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	122
B. Hasil Uji Coba Produk	136
C. Revisi Produk	159
D. Kajian Produk Akhir	161
E. Keterbatasan Penelitian	166
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>168</b>
A. Simpulan Tentang Produk	168
B. Saran Pemanfaatan Produk	169
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	170
DAFTAR PUSTAKA	171
LAMPIRAN	176

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 CP, ECP & TP Pendidikan Jasmani (Kebugaran Jasmani).....	37
Tabel 2. Hasil Penelitian yang Revelan.....	89
Tabel 3. Pedoman Wawancara.....	111
Tabel 4. Kisi-kisi Instrument Validasi Draft Model.....	112
Tabel 5. Kisi-kisi Instrument Validasi Model Pembelajaran.....	112
Tabel 6. Kisi-kisi angket untuk guru.....	113
Tabel 7. Kisi-kisi Instrument untuk Peserta Didik.....	114
Tabel 8. Kriteria kelayakan.....	119
Tabel 9. Kriteria kepraktisan.....	120
Tabel 10. Capaian Pembelajaran (CP) dan Tujuan Pembelajaran(TP).....	125
Tabel 11. Daftar Permainan Kecil dalam buku panduan.....	129
Tabel 12. Data hasil penilaian ahli terhadap draft awal produk.....	137
Tabel 13. Hasil Uji Validitas Angket Penilaian Produk.....	137
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Angket Penilaian Produk.....	138
Tabel 15. Hasil Penilaian Guru Terhadap Produk(Skala Kecil).....	140
Tabel 16. Hasil Indikator Penilaian Guru Terhadap Model(Skala Kecil).....	141
Tabel 17. Hasil Penilaian Peserta didik Terhadap Model (Skala Kecil).....	142
Tabel 18. Hasil Penilaian Guru Terhadap Produk (Skala Besar).....	144
Tabel 19. Hasil Indikator Penilaian Guru Terhadap Model (Skala Besar).....	146
Tabel 20. Hasil Penilaian Peserta didik Terhadap Model (Skala Besar).....	147
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas Test Kebugaran Jasmani.....	150
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas Test Kebugaran Jasmani.....	152
Tabel 23. Hasil Uji t Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani.....	154
Tabel 24. Saran dan Masukan Ahli Terhadap Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil.....	158
Tabel 25. Revisi Model Pembelajaran Penjas berbasis Permainan Kecil.....	160

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Perbedaan Permainan Kecil dan Permainan Besar.....	48
Gambar 2 Karakteristik Anak.....	52
Gambar 3 Kerangka Pikir.....	93
Gambar 4 f.....	96
Gambar 5 Cover Buku Panduan .....	127
Gambar 6 Diagram Hasil Uji Coba Skala Kecil Penilaian Peserta Didik .....	144
Gambar 7 Diagram Hasil Uji Coba Skala Besar Penilaian Peserta Didik.....	148
Gambar 8 Peserta Didik Melakukan Permainan Speed Play .....	215
Gambar 9 Peserta Didik Melakukan Permainan Tennis Frogs.....	216
Gambar 10 Peserta Didik Melakukan Permainan Chain Run.....	217
Gambar 11 Peserta Didik Melakukan Permainan Touch The Cone .....	218
Gambar 12 Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Cone .....	219
Gambar 13 Peserta Didik Melakukan Permainan Throwing & Catching .....	220
Gambar 14 Peserta Didik Melakukan Permainan One Driver Two Cars.....	221
Gambar 15 Peserta Didik Melakukan Permainan Ball Tunnel.....	222
Gambar 16 Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Ball With Plank...	223
Gambar 17 Peserta Didik Melakukan Permainan Run With Human Hurdles ....	224

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	177
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian (SMAN 91).....	178
Lampiran 3 Surat Permohonan Validasi.....	179
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi .....	180
Lampiran 5 Lembar Validasi.....	182
Lampiran 6 Angket Penilaian Peserta Didik.....	185
Lampiran 7 Lembar Penilaian Guru .....	187
Lampiran 8 Lembar Analisis Kebutuhan.....	190
Lampiran 9 Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil.....	191
Lampiran 10 Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar .....	192
Lampiran 11 Validitas dan Reliabilitas Angket Validasi.....	197
Lampiran 12 Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Didik .....	199
Lampiran 13 Uji Normalitas.....	200
Lampiran 14 Uji Homogenitas .....	201
Lampiran 15 Uji Efektivitas .....	203
Lampiran 16 Instrument Penelitian .....	206
Lampiran 17 Dokumentasi .....	215
Lampiran 18 Modul Ajar (RPP).....	225
Lampiran 19 LKPD Peserta Didik .....	237
Lampiran 20 Buku Panduan Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil.....	238

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Alaswati et al., 2016:3). Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, mengembangkan aspek kesehatan, mengembangkan keterampilan motorik, penghayatan nilai-nilai, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugarsepanjang hayat (Ahmad et al., 2016:2).

Dalam konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, PJOK memainkan peranan yang cukup penting, Hal ini mengingat karakteristik pelaksanaan PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir tiap materinya yang memungkinkan anak untuk selalu aktif bergerak yang bisa merangsang perkembangan kemampuan kebugaran jasmani peserta didik. (Voss et al., 2016:15) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan sesuatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga dapat dipahami sebagai refleksi kadar kemampuan seorang individu dalam melakukan berbagai tugas gerak secaramaksimal dan efisien dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami

kelelahan berlebihan serta terhindar dari berbagai resiko penyakit (Parlindungan., 2020:78). Setelah menyimak dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik dan berbagai tugas gerak secara maksimal dan efisien yang dikerjakan sehari-hari dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih serta terhindar dari berbagai penyakit.

Orang yang sehat belum tentu bugar, tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Dalam pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani sangat penting di berikan kepada peserta didik, karena secara tidak sadar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah siswa melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani pada tubuh secara tidak langsung meningkat sehingga tubuh tetap sehat dan bugar. Hasil penelitian Sulistiono (2019) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA berada pada kategori kurang baik sebanyak 46.11% (baik putra ataupun putri), kemudian dilanjutkan berdasarkan hasil survei awal Kebugaran Jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta, tanggal 15 Januari 2022 dengan menggunakan TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia), menunjukkan bahwa kebugaran jasmaninya adalah kurang sekali sebesar 10,7%, kurang sebesar 45,9%, sedang sebesar 37,66%, baik sebesar 5,66%, dan baik sekali sebesar 0%. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMAN 91 Jakarta masih kurang sekali, kondisi ini memiliki resiko terhadap berbagai

macam penyakit di kalangan peserta didik. Muatan materi kebugaran jasmani mencakup pengetahuan, dan praktik cara memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, serta sikap atau gaya hidup aktif (Pratiwi et al., 2020:59). Menyadari arti penting pembelajaran Kebugaran jasmani bagi siswa SMA, maka perlu dilakukan kajian awal terhadap muatan kurikulum Penjas SMA yang berlaku yaitu Kurikulum Merdeka. Secara pelaksanaan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi kebugaran jasmani di kurikulum merdeka mempunyai tujuan pembelajaran yaitu menekankan pada kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, hal itu tersirat dalam kurikulum atau Modul ajar yang dikemukakan melalui Capaian Pembelajaran di Kurikulum Merdeka yaitu:

“Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, hasil evaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)”

Melihat kondisi fakta di lapangan yaitu pembelajaran kebugaran jasmani di SMA salah satunya SMAN 91 Jakarta terdapat kelemahan dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani peserta didik, kelemahan tersebut terlihat dalam proses pembelajaran penjas di sekolah yaitu (1) Peserta didik terlihat lebih cepat lelah dan malas untuk bergerak sedangkan di satu sisi pembelajaran baru dimulai pada sesi pemanasan, (2) Pelaksanaan materi kebugaran jasmani tidak didasarkan pada kebutuhan peserta didik dalam belajar, (3) Pembelajaran kebugaran jasmani yang lebih menekankan kepada aktivitas fisik terkesan memaksa dan diluar

kemampuan gerak peserta didik, (4) Kurangnya tantangan dalam pembelajaran kebugaran jasmani sehingga peserta didik kurang terangsang untuk bergerak, (5) metode pembelajaran yang satu arah hanya berdasarkan arahan dari guru sehingga proses KBM terlihat membosankan, (6) model atau disain pembelajaran yang belum memadai atau belum dilengkapi dengan LKPD tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kelemahan tersebut merupakan hal yang membuat kebugaran jasmani peserta didik menjadi rendah dan menjadi penghambat dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Menyadari arti penting pembelajaran Kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA dan melihat pada kelemahan yang disampaikan oleh peneliti, maka perlu dilakukan kajian awal terhadap muatan kurikulum Penjas SMA yang berlaku yaitu kurikulum merdeka. Observasi lapangan terhadap beberapa SMA perlu dilakukan untuk mengungkap lebih lanjut akar masalah yang menyebabkan kebugaran jasmani peserta didik berada pada level yang mengkhawatirkan. Hasilnya dapat dipergunakan sebagai landasan agar dapat menemukan solusi sesuai kebutuhan lapangan (Mustafa & Dwiyogo, 2020:29). Peneliti mencoba untuk melakukan observasi lebih mendalam terhadap pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di beberapa SMA, khususnya di SMAN 91 Jakarta untuk mendapatkan informasi dan data empirik dari lapangan, peneliti melakukan diskusi terhadap guru guru penjas di SMAN 91 Jakarta untuk mengetahui permasalahan yang di hadapi terkait dengan pelaksanaan

pembelajaran pendidikan jasmani pada materi kebugaran jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dan diskusi dengan guru Penjas di SMAN 91 diperoleh data bahwa: (1) guru sebenarnya sudah mempunyai model atau disain pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu salah satunya dengan model keterpaduan keterampilan dan kebugaran jasmani (MK3) atau model pembelajaran berbasis permainan sederhana, model tersebut digunakan juga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, namun hanya dalam model yang dikemas belum dikaitkan dengan materi kebugaran jasmani yang sesuai dengan urutan gerak yang sulit ke kompleks, kemudian kedua model tersebut tidak divariasikan dalam permainan yang menyenangkan seperti dibuat kompetisi kecil ataupun reward dan punishment yang diberikan kepada peserta didik. (2) Kreativitas dalam membentuk model atau mengemas model perlu diperhatikan, karena selama ini guru hanya menggambarkan secara kasar saja bagaimana model pembelajaran yang dikerjakan ini dibuat, tidak dibentuk dengan buku atau video pembelajaran penggunaan model, dalam hal ini guru memerlukan suatu acuan secara tulisan dalam bentuk buku panduan atau melihat melalui video bagaimana pelaksanaan model pembelajaran penjas bisa dilaksanakan secara tepat di lapangan. (3) Guru sudah punya mempunyai beberapa model pembelajaran yang berbasis permainan namun mereka mengakui bahwa minimnya

refrensi dalam mencari model pembelajaran yang berbasis permainan karena untuk memuat permainan yang dikaitkan dengan materi kebugaran jasmani diperlukan riset atau refrensi gerak antara gerakan yang dilakukan dengan permainan yang dilakukan dengan tujuan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat tercapai. Dari ke-3 hasil diskusi dengan guru PJOK di SMAN 91, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masalah kebugaran jasmani yang kurang baik ini sebenarnya bukan hanya berasal dari peserta didik saja, tetapi juga merupakan andil Guru PJOK yang kurang mempergunakan model pembelajaran kebugaran jasmani yang menyenangkan sehingga peserta didik dapat mengikutinya dengan semangat dan tidak bosan. Karena dengan adanya model yang tepat dan sesuai pada kurikulum yang berlaku maka akan sesuai dengan Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran pada kurikulum merdeka di level SMA (Fase E).

Hasil Penelitian pada Parlindungan, Bilie & Ikhwan yang dilaksanakan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada kategori “kurang baik” dan menyebabkan para peneliti tersebut mengembangkan model pembelajaran Penjas berbasis permainan sederhana, permainan tradisional, dan pendekatan bermain dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan sebagai ikhtiar untuk dijadikan solusi dalam penyelesaian permasalahan yang ada. Pemanfaatan permainan dalam pengembangan model pembelajaran sejalan dengan pendapat Blegur, dkk. (2018: 89) yang

menyatakan bahwa permainan merupakan aktivitas fisik yang memberikan kesenangan pada pembelajaran, permainan yang dilakukan sebaiknya tidak monoton agar peserta didik tidak cepat merasa bosan, kemudian dalam permainan peserta didik akan mendapatkan aktivitas gerak yang banyak untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, permainan yang dilakukan juga berdasarkan kemampuan dan karakteristik peserta didik serta disesuaikan gerakannya dengan materi kebugaran jasmani agar pencapaiannya sesuai dengan tujuan Penjas yang diharapkan (Ali et al., 2021:90). Ketiga model pembelajaran berbasis permainan(tradisional, permainan sederhana, pendekatan bermain) dikembangkan dan diujicobakan pada level SD dan SMP dengan mengikuti level atau fase yang ada pada kurikulum merdeka untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan membuat peserta didik aktif dalam bergerak pada proses KBM berlangsung. Model pembelajaran yang dibuat juga didasarkan dengan urutan gerak secara sistematis dari gerak yang mudah ke gerak yang sulit (Novita Sari, 2023:85), kemudian pada pelaksanaannya pembelajaran penjas hanya dilakukan 3 jam pelajaran dalam kurun waktu 1 minggu 1x, maka dari itu model yang dibuat dari penelitian tersebut disesuaikan dengan kondisi dan waktu yang ada yaitu dengan memberikan LKPD atau tugas tambahan pada materi kebugaran jasmani. Pada dasarnya model-model yang sudah diterapkan oleh peneliti lainnya sejalan dengan konsep yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani melalui model pembelajaran pendidikan

jasmani berbasis permainan di SMAN 91 Jakarta dan melalui adanya pemanfaatan permainan dalam pembelajaran akan menyebabkan suasana pembelajaran menjadi menyenangkan, menggembirakan, dan menantang peserta didik karena tidak ada peraturan yang ketat dan tidak ada paksaan dalam pelaksanaannya (Mustafa & Dwiyo, 2020: 90). Selain itu harapan peneliti kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat secara signifikan.

Dari uraian penjelasan yang telah disajikan menunjukkan bahwa masalah kebugaran jasmani bukanlah hal yang dapat dianggap biasa saja di kalangan peserta didik SMA, tetapi merupakan permasalahan serius yang harus dicari solusinya. Salah satu alternative solusi adalah pengembangan model pembelajaran aktivitas jasmani untuk kebugaran jasmani yang efektif dan efisien, serta sesuai dengan karakteristik siswa. Model pembelajaran ini dikembangkan agar proses pembelajaran Penjas SMA dapat mencapai capaian pembelajaran yang ditetapkan pada Kurikulum Merdeka. Capaian Pembelajaran untuk materi kebugaran jasmani adalah peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, hasil evaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*). Oleh karena itu, memperhatikan hal tersebut dibutuhkan suatu model pembelajaran Penjas yang dapat mendorong peserta didik aktif bergerak dan bersemangat

melakukan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani mereka dapat meningkat.

Memperhatikan uraian penjelasan tersebut, melihat materi kebugaran jasmani pada kurikulum merdeka yaitu menekankan kebugaran jasmani pada komponen kesehatan sesuai dengan konsep peneliti yaitu dengan membuat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Peneliti tertarik untuk mengkaji kesenjangan kondisi kebugaran jasmani peserta didik SMA yang ideal dengan kondisi nyata kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik SMA terutama kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan membuat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Karakteristik permainan kecil adalah sederhana, menarik, dan bersifat kompetitif. Contohnya, permainan hitam dan putih yang bisa diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Permainan ini pada dasarnya dapat memacu semangat siswa dalam mengikuti alur pembelajaran PJOK yang lebih optimal.

Penelitian ini dilakukan agar guru PJOK memiliki referensi tambahan mengenai pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dengan melihat buku panduan, video pembelajaran serta referensi permainan tambahan selain permainan tradisional atau permainan sederhana maupun permainan lainnya. Model pembelajaran ini diharapkan terjadi perbaikan kualitas proses pembelajaran Penjasorkes, yang pada gilirannya kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat pula. Oleh karena itu, peneliti perlu

melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta”. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah buku panduan penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta, selain buku panduan ada video pembelajaran atau contoh pelaksanaan permainan kecil yang dilakukan pada proses pembelajaran penjas. Model pembelajaran ini didesain secara cermat, teratur, dan sistematis agar memudahkan siswa dalam mempraktikkannya. Selain siswa, model yang dibuat juga diperuntukkan untuk guru PJOK agar bisa mendapatkan referensi tambahan mengenai dalam mengelola kelas dalam pembelajaran penjas. Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil yang dikembangkan menitikberatkan pada disain aktivitas jasmani dengan variasi permainan kecil yang diarahkan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani. Disain aktivitas gerak dibuat sedemikian rupa yang sesuai dengan antara permainan kecil dengan materi kebugaran jasmani sehingga mampu merangsang siswa untuk terus bergerak aktif selama pembelajaran PJOK. Harapan peneliti dengan adanya model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil materi kebugaran jasmani diharapkan dapat membantu dan mempermudah peserta didik dalam memahami materi serta meningkatkan semangat dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran

Penjas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bahan ajar dalam pembelajaran sudah baik, namun perlu ditingkatkan kembali agar peserta didik yang terlihat malas dan kurang aktif bergerak bisa berubah menjadi lebih rajin dan aktif untuk bergerak.
2. Kebugaran jasmani peserta didik masih banyak yang mencapai kategori “kurang sekali” yang mencapai 10,7%, kategori “kurang” 45,9 % dan kategori “baik” hanya mencapai 5,6% .
3. Peserta didik lebih cepat lelah dan kurang fit dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari di sekolah karena memiliki kebugaran jasmani yang kurang.
4. Terdapat kelemahan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pada materi kebugaran jasmani belum didasarkan pada kebutuhan peserta didik dalam belajar dan pembelajaran yang dilakukan lebih menekankan kepada aktivitas fisik yang terkesan memaksa dan diluar kemampuan gerak peserta didik.
5. Belum adanya kesepahaman model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan untuk menjadi acuan guru untuk proses pembelajaran seperti menambahkan LKPD untuk peserta

- didik, video pembelajaran, dan buku panduan penggunaan model.
6. Refrensi permainan-permainan dalam pendidikan jasmani masih terbatas dan sulitnya menyambungkan antara kebutuhan aktivitas gerak dalam permainan yang bisa disesuaikan dengan materi kebugaran jasmani
  7. Pelaksanaan KBM dengan model pembelajaran berbasis permainan masih jarang dilakukan oleh guru 6 guru PJOK SMA di wilayah Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Guru masih menggunakan cara lama pada umumnya yaitu metode komando dengan gerak yang statis.

### **C. Batasan Masalah**

Memperhatikan permasalahan yang berhasil diidentifikasi cukup banyak, penulis akan memokuskan perhatian pada proses pembelajaran mengenai materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen kesehatan peserta didik kelas X di SMAN 91 Jakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka permasalahan yang diformulasikan untuk dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konstruk atau disain konseptual model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran

- jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta?
  3. Bagaimana kepraktisan panduan penggunaan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pesertadidik kelas X SMAN 91 Jakarta?
  4. Bagaimana keefektifan model pembelajaran model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta?

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Penelitian dan pengembangan ini berusaha untuk mencapai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menyusun konstruk/sistematika model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta.
2. Untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta.
3. Menganalisis kepraktisan panduan penggunaan Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta.
4. Menganalisis keefektifan model pembelajaran Penjas berbasis

permainan kecil dalam peningkatan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta

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

Produk akhir yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan memiliki spesifikasi sebagai berikut.

1. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta. Model ini memiliki komponen (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks/langkah-langkah pembelajaran, (3) system sosial, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, berupa antara lain: RPP, LKPD (Tugas Tambahan Peserta didik), sumber belajar, (6) dampak model, baik dampak instruksional (diharapkan), maupun dampak iringan (nurturant).
2. Buku panduan penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta. Buku panduan penggunaan model pembelajaran berisi (1) Pendahuluan, (2) Grand Theory: Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani, dan Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, (3) Model Pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis Permainan kecil Konsep/Landasan teori, Sintaks/langkah-langkah pembelajaran, Sistem Sosial, Prinsip reaksi, Sistem Pendukung, dan dampak model. Kemudian, di dalam buku panduan disertakan link video yang tersambung

langsung ke media digital seperti “youtube” agar pembaca atau guru pendidikan jasmani selain bisa membaca buku panduan, mereka juga bisa menonton cara penggunaan permainannya melalui video; (4) Cara Penggunaan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Kecil; dan (5) Penutup.

3. Didalam buku panduan model pembelajaran pendidikan jasmani terdapat 10 komponen permainan kecil yang berkaitan dengan aktivitas gerak yang berhubungan dengan materi kebugaran jasmani, permainan kecil tersebut yaitu : (1) *Speed Play* (Permainan Kecepatan), (2) *Tennis Frogs* (Katak Tennis/Lompatan Katak Tennis), (3) *Chain Run* (Lari Berantai), (4) *Touch The Cone* (Menyentuh Cone Cepat), (5) *Move The Cone* (Memindahkan Cone), (6) *Throwing & Catching* (Melempar dan Menangkap), (7) *One Driver Two Cars* (Satu Supir Dua Mobil), (8) *Ball Tunnel* (Terowongan Bola), (9), *Move the Ball With Plank* (Plank dengan bola), (10) *Run With Human Hurdles* (Lari dengan rintangan manusia)
4. Video pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Video ini menggambarkan secara visual dan audio bagaimana 10 permainan kecil tersebut dilakukan di dalam proses KBM berlangsung dengan kondisi peserta didik yang banyak.

Produk yang dihasilkan diharapkan bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan

dengan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya bagi guru PJOK SMA.

### **G. Manfaat Penelitian/Pengembangan**

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

#### 1. Secara Teoritis

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

#### 2. Secara Praktis

##### a. Bagi Guru

Diharapkan dapat membantu dalam keterbatasan memberikan dan menyampaikan materi pembelajaran, khususnya pada materi kebugaran jasmani yang harus dipahami dan dikuasai oleh peserta didik sehingga tercapainya suasana belajarmengajar seperti yang diinginkan.

##### b. Bagi Peserta Didik

Diharapkan peserta didik dapat memahami dan menerima materi pembelajaran dengan mudah, sehingga dalam proses pembelajaran peserta didik lebih berani dan termotivasi untuk meningkatkan keterampilan, kemampuan serta bisa meningkatkan kebugaran jasmani yang mereka miliki

### **H. Asumsi Pengembangan**

Pengembangan ini dilakukan pada pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk peserta didik khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani komponen kesehatan dengan melakukan 10 permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan kondisi hasil test kebugaran jasmani peserta didik kelas X yang kurang baik dan masih perlu ditingkatkan maka menurut asumsi peneliti model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil perlu dilakukan mengingat bahwa guru penjasrokes sebenarnya sudah memahami serta mengerti bagaimana cara mengajarkan kepada peserta didik namun guru PJOK perlu tambahan pedoman atau referensi sebagai bahan ajar tambahan tentang model pembelajaran pendidikan jasmani dalam membuat suasana kelas menjadi aktif serta bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran berlangsung. Selain hal tersebut model saat ini sebenarnya sudah ada selain permainan namun menurut asumsi peneliti model pembelajaran yang dikombinasikan dengan permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan mengaitkan gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan 10 permainan kecil yang dibuat. Model pembelajaran ini dapat digunakan sebagai sumber belajar sehingga guru bisa menyampaikan atau mengemas suatu materi dengan mudah dalam pembelajaran berlangsung dan peserta didik bisa merasakan aktivitas pembelajaran yang benar tanpa ada rasa kecenderungan bosan dan

tujuan capaian pembelajaran peserta didik terlaksanakan yaitu kebugaran jasmaninya menjadi baik. Diharapkan dengan adanya model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang tidak monoton agar siswa/i lebih aktif bergerak serta bisa menaikkan level kebugaran jasmani tanpa mereka sadari selama mengikuti proses pembelajaran. Hasil dari model pengembangan ini akan dituangkan ke dalam buku panduan yang berisi tentang penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dengan 10 komponen/jenis permainan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik SMA**

##### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

American College of Sports Medicine (ACSM) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan sistem kardiorespirasi (jantung, paru-paru, dan pembuluh darah) untuk berfungsi dengan efektif saat beraktivitas fisik, serta kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan, dalam hal ini mereka mengakui adanya lima komponen, kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan kinerja kardiorespirasi (Juniarta, 2014:106). Kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kebugaran jasmani akan menjadi modal dasar setiap individu untuk melakukan setiap aktivitas, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya, Widiastuti (2017:13) menyatakan kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak, kemudian Fransazeli (2018:8) menjelaskan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Agus Mukhlolid dalam Laudya Tysara (2019) pengertian kebugaran

jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas fisik, mempertinggi daya kerjadengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Farid (2017: 2) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Sedangkan Muhajir (2017:57) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan definisi yang telah ditafsirkan dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang masih mampu untuk melaksanakan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dengan mempunyai kemampuan sistem kardiorespirasi (jantung, paru-paru, dan pembuluh darah) yang berfungsi dengan efektif saat beraktivitas fisik, serta kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan dan mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Hartati (2017:3) mengatakan bahwa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah atau peserta didik antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional,

sportivitas, dan semangat berkompetisi, kemudian kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Hal tersebut dibenarkan oleh Syairozi (2017:1) bahwa kebugaran jasmani dibutuhkan oleh para peserta didik untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para peserta didik dapat melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk mengikuti pelajaran di sekolah dari pagi hari sampai siang hari, bahkan sore hari. Kebugaran jasmani tidak hanya diperuntukkan untuk menjalani kegiatan belajar di sekolah saja, namun kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik. Depdiknas (2014:23) menyatakan bahwa dengan olahraga yang rutin atau dengan latihan fisik maka seseorang akan mendapatkan manfaat bagi tubuh, yaitu (a) memperpanjang usia, (b) awet muda, (c) ceria, (d) tidak mudah terkena penyakit, (e) mampu mengatasi stress, (f) menambah percaya diri.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa manfaat atau pentingnya seseorang memiliki kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan

fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup serta bisa melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga dan sanggup melakukan aktivitas kehidupan sehari-harinya atau pekerjaan sehari-harinya secara optimal, tidak malas atau berhenti sebelum waktunya.

Kebugaran jasmani juga merupakan faktor penting bagi peserta didik sekolah dasar, peserta didik dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran (Novita Sari, 2023:65). Oleh karena itu penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal, tanpa terkecuali bagi penyandang tuna daksa khususnya bagian bawah.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia memiliki kebugaran jasmani yang baik. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa

mengalami hambatan yang berarti atau kelelahan yang berlebihan.

Widiastuti (2017:14) menjelaskan kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (*kardiorespirasi*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) kelenturan dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi dan (f) kecepatan reaksi.

Lutan (2014:17) berpendapat lain mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani mencakup dua aspek, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agility, power, dan waktu reaksi. Wahjoedi (2019:59-61) menjabarkan bahwa kebugaran jasmani ada dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, Berikut merupakan

penjelasannya:

### **1) Kebugaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan**

Sadoso Sumosardjuno (2019: 19) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mempunyai empat komponen yaitu (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (cardiovascular endurance), (2) kekuatan otot (strength), (3) ketahanan otot (muscular endurance), (4) kelentukan (fleksibilitas). Tidak jauh berbeda dengan pendapat Iskandar (2008: 4) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki lima komponen dasar, yaitu: (1) daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi), (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) fleksibilitas, dan (5) komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ini sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga kesehatan (Altavilla et al., 2019:40). Apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, mereka akan dapat melakukan aktivitas atau pekerjaan secara efektif dengan rasa senang dan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Parlindungan., 2020:80). Peneliti menemukan bahwa masalah kebugaran jasmani peserta didik di SMAN 91 berkaitan dengan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan Adapun penjelasan dari lima komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah sebagai berikut:

a) **Daya Tahan Paru-Jantung**

Widiastuti (2017:14) berpendapat Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, Daya tahan jantung paru juga dapat diartikan sebagai kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan paru-jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam otot yang aktif. Hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari untuk menggunakan oksigen secara efisien, artinya makin besar aktivitas kerja yang dilakukan semakin banyak pula oksigen yang dipakai oleh tubuh, Begitu pula sebaliknya, jika aktivitas kerja yang dilakukan makin kecil, penggunaan oksigen oleh tubuh makin sedikit. Daya tahan paru-jantung bagi anak usia sekolah khususnya SMA ditunjukkan untuk mempertahankan kemampuan dalam melaksanakan

aktivitas sehari-hari seperti bermain dan belajar.

b) **Kekuatan Otot**

Len Karvitz (2020:7), menyatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Pendapat Mochamad Sajoto, menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dengan menahan beban yang diangkatnya. Widiastuti (2017:15), berpendapat kekuatan otot adalah kekuatan sekelompok otot untuk mengarahkan daya (force) maksimal terhadap sebuah tahanan. Dari ke-3 pendapat tersebut secara mekanis kekuatan otot ini didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam kontraksi maksimal dalam bentuk tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Pada usia sekolah khususnya SMA, latihan untuk meningkatkan kekuatan otot harus bersifat menyeluruh dan melibatkan alat gerak pasif maupun aktif. Kekuatan otot ini merupakan komponen yang penting bagi seseorang, karena kekuatan otot merupakan daya dukung gerakan dalam melakukan aktivitas kerja, sehingga diperlukan latihan kekuatan otot

secara teratur.

c) **Daya Tahan Otot**

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal (Muhajir., 2017: 4). Widiastuti (2017:57) menjelaskan daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahansatu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Fox menjelaskan dalam Suharjana (2013: 78) daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan atau kapasitas dari sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang (yaitu isotonik, isometrik, eksentrik) terhadap beban pada jangka waktu periode tertentu. Junusal Hairy (2019: 208) menyatakan daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalamiunjuk kerja.

Dari beberapa pendapat yang disajikan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi atau menggunakan tenaga yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu atau dalam satu periode. Daya tahan otot diperlukan

untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Untuk anak usia sekolah daya tahan otot sangat diperlukan untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan di sekolah (Mustafa & Dwiyoogo, 2020:50).

d) **Kelentukan (Fleksibility)**

Welis (2014: 62) menjelaskan bahwa kelentukan diartikan sama dengan keluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan sendi secara maksimal (Widiastuti 2017: 58), dengan kata lain fleksibilitas merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal di dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (range of movement). Kemampuan yang cepat dan lincah untuk mengubah arah sangat memerlukan fleksibilitas tubuh. Pada umumnya anak memiliki tingkat fleksibilitas yang sangat baik. Oleh karena itu latihan fleksibilitas tidak boleh berlebihan karena dapat berpengaruh tidak baik dan dapat merusak sikap tubuh itu

sendiri.

e) **Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai duakomponen yaitu lemak tubuh dan masa tubuh tanpa lemak (Roji, 2015:15). Komposisi tubuh meliputi dua hal yaitu indeks masa tubuh dan presentase lemak tubuh. Komposisi tubuh juga didefinisikan sebagai perbandingan berat badan berupa lemak dengan berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Komposisi tubuh (body composition) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot (40-50%), tulang dan organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Semakin kecil prosentase lemak, semakin baik kinerja seseorang.

2) **Kebugaran Jasmani yang Berkaitan dengan Keterampilan**

Widiastuti (2017:65-68) menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi: (1) ketepatan, (2) keseimbangan, (3) kecepatan reaksi, (4) kecepatan, (5) power, dan (6) kelincahan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan

dalam kehidupan sehari-hari. Adapun penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah sebagai berikut.

- a) Ketepatan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- b) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerakan.
- c) Kecepatan reaksi (reaction speed) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.
- d) Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- e) Daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot bekerja secara explosive.
- f) Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan

ataupun kehilangan keseimbangan.

Memperhatikan makna kebugaran jasmani yang telah disajikan di atas, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai makna yang sangat luas dan kompleks. Kebugaran jasmani komponen kesehatan pada level yang baik atau segar sangat diperlukan oleh seorang peserta didik untuk dapat melakukan proses belajar dengan baik (Nugroho.,2019:78). Sebaliknya, jika kebugaran jasmaninya rendah maka tidak akan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

## **2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMA**

### **a. Pendidikan Jasmani Untuk SMA**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, tetapi juga melibatkan aspek-aspek sosial, emosional, kognitif, dan moral. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Mahendra., 2015:11). Lebih lanjut, Matakupan (2017: 77) menyatakan bahwa Penjas merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan. Karena hasil kependidikan dari Penjas tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik semata, namun Penjas

dapat didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional individu. Penjas mencakup pembelajaran keterampilan motorik, pengembangan kebugaran fisik, pemahaman tentang prinsip-prinsip kebugaran, serta pembentukan sikap dan nilai-nilai yang positif terkait dengan kesehatan dan aktivitas fisik (Hardman & Green, 2017:19).

Gabbard, LeBlanc, Lowy (Matakupan, 2017: 78) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang dipacu melalui aktivitas jasmani yang akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Ranah kognitif : Kemampuan berpikir yang diwujudkan dalam aktif bertanya, kreatif, kemampuan menghubungkan kemampuan memahami, menyadari gerak, dan penguatan akademik.
- 2) Ranah psikomotor : Keterampilan gerak dan peningkatan keterampilan gerak yang juga menyangkut biologik dan kesegaran jasmani serta kesehatan.
- 3) Ranah afektif : adalah kemampuan untuk membentuk karakter dan sikap dalam pembelajaran melalui aktivitas jasmani.
- 4) Ranah jasmani : adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan daya tahan kardiovaskuler.

Sebagai pendidik, guru diharapkan mampu membimbing

siswa dalam pembelajaran karena akan berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Adapun tujuan Penjas yang dijelaskan oleh Suherman (2020:22) “Secara umum, tujuan Penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. Perkembangan Fisik: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari organ tubuh manusia.
- b. Perkembangan Gerak: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna.
- c. Perkembangan Mental: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuhkan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab.
- d. Perkembangan Sosial: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah membantu individu mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, dan memahami pentingnya gaya hidup dan sehat. Selain itu, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, membangun kepercayaan diri,

mengembangkan keterampilan sosial, mendorong partisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya (Kirk, 2016: 89).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian usaha dari pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan dengan tujuan yang meliputi empat kategori yang diantaranya adalah perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial yang membantu individu mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, dan memahami pentingnya gaya hidup dan sehat serta bertujuan untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial.

#### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA**

Pembelajaran dalam arti umum dapat diartikan sebagai perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil dari proses pembelajaran itu sendiri. Sudjana yang dikutip Sugihartono (2016: 74) bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Berdasarkan pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan secara sengaja oleh pendidik untuk memberikan kegiatan belajar yang efektif dan efisien.

Pembelajaran dapat dilakukan dalam berbagai bentuk maupun cara yang digunakan. Gagne (Wena.,2009: 10) menjelaskan pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran.

Pembelajaran dapat juga didefinisikan sebagai proses pendewasaan anak melalui proses belajar, pelaksanaan pembelajaran pada intinya tidak akan pernah lepas dari strategi pengelolaan pembelajaran, strategi pengelolaan pembelajaran sangat penting dalam pembelajaran secara keseluruhan (Pratiwi et al., 2020:45). Efektifitas pembelajaran tidak akan maksimal bila strategi pengelolaan kelas tidak diperhatikan, meskipun perencanaan pengorganisasian dan penyampaian belajarnya sudah terlaksana bagaimanapun baiknya, Pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak akan dapat berjalan baik bila tidak ada strategi pengelolaan kelasnya tidak diperhatikan (Hidayat et al., 2020:65).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Novita Sari, 2023:156). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Prabowo et al., 2014:81). Lebih lanjut Matakupan (2016: 77) menyatakan bahwa

Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan. Pada dasarnya tujuan pendidikan jasmani di SMA meliputi sebagai berikut (Sugihartono., 2016:648-649),:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang sportif.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya merupakan suatu proses yang rumit sehingga dibutuhkan pemikiran-pemikiran yang tepat untuk menjalankannya. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, pada jenjang SMA khususnya pada FASE E (kelas X) dalam kurikulum merdeka. Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMA terbagi atas 2 fase yaitu fase E dan F, untuk kelas X fase pertama adalah elemen dan capaian pembelajaran Fase E. Berikut merupakan Capaian Pembelajaran, Elemen Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani.

**Tabel 1. CP, ECP & TP Pendidikan Jasmani (Kebugaran Jasmani)**

Capaian Pembelajaran	Elemen Pemanfaatan Gerak	Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills),	Peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai.</li> <li>Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), dan mempromosikannya melalui media yang sesuai.</li> <li>Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)</li> <li>Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills)</li> </ol>

Melihat pada tabel tersebut, penerapan mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani pada kurikulum merdeka yaitu pusat perhatian lebih kepada peserta didik dengan menekankan pembelajaran bermakna yang artinya peserta didik diminta untuk menggali lebih dalam tentang pembelajaran kebugaran jasmani, namun tetap dibawah pengarahannya guru PJOK sebagai fasilitator. Pada penelitian ini peneliti membuat model pembelajaran pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan kurikulum yang berjalan saat ini yaitu memainkan peran guru PJOK dengan menerapkan permainan kecil yang mengaitkan tujuan pembelajaran pada materi kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan aktivitas gerak yang berkaitan dengan kebugaran jasmani ke dalam beberapa permainan kecil. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui wahana aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, wahana yang dimaksud adalah permainan kecil yang berperan sebagai pengantar pembelajaran pendidikan jasmani agar proses kegiatan belajar mengajar berjalan menyenangkan, peserta didik menjadi aktif, dan jika sudah aktif harapannya kebugaran jasmani peserta didik dapat

meningkat pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

**c. Prinsip Latihan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pada dasarnya latihan dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2010: 13). Prinsip latihan menurut Bompa (2003: 321), adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh,
- 3) Prinsip spesialisasi,
- 4) Prinsip individual,
- 5) Prinsip bervariasi,
- 6) Model dalam proses latihan,
- 7) Prinsip peningkatan beban.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan

diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Harsono (2019: 102-122) menjelaskan, untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- 1) Prinsip beban lebih (over load principle),
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (multilateral development),
- 3) Prinsip kekhususan (spesialisasi),
- 4) Prinsip individual,
- 5) Intensitas latihan,
- 6) Kualitas latihan,
- 7) Variasi latihan,
- 8) Lama latihan,
- 9) Prinsip pulih asal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (clarity). Namun dalam pendidikan jasmani prinsip latihan bisa disisipkan dengan mencermati isi dari materi kebugaran jasmani dan permainan kecil yang dibuat. Pada dasarnya jenis

permainan kecil yang dibuat berdasarkan dengan aktivitas gerak yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan dilakukan secara berulang, sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit, bervariasi gerak dalam permainan kecil, menyeluruh dan prinsip latihan lainnya yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik menggunakan prinsip latihan dalam proses pembelajaran dan penambahan tugas(LKPD) kepada peserta didik agar tujuan yang diinginkan sesuai kurikulum dapat tercapai yaitu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health).

#### **d. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA**

Model mempunyai banyak arti dan memiliki pemahaman yang berbeda-beda dan dapat bervariasi tergantung pada konteksnya. Untuk itu disini ada beberapa teori tentang definisi model yang berkaitan dengan dengan penelitian ini, berikut beberapa pengertian model dari para ahli. Schrode & Voich (2018:65) menyebutkan bahwa model adalah gambaran dari kenyataan yang dimaksudkan untuk menerangkan perilaku dari apa yang digambarkan. Bollen (dalam Roestiyah 2018:15), menyebutkan model adalah gambaran sederhana atau abstrak dari sistem yang kompleks yang membantu dalam

memahami, menerangkan, memprediksi, atau mengontrol sistem tersebut. Scott M. Lynch (dalam Roestiyah 2018:16) berpendapat bahwa model adalah konstruksi konseptual atau fisik yang dirancang untuk mewakili sistem atau proses yang ada atau yang diusulkan dengan tujuan mempelajari karakteristiknya atau melakukan prediksi. Sedangkan Mahendra (2018:58) berpendapat bahwa model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan sistem yang direncanakan.

Dari beberapa teori yang telah dijelaskan dapat disimpulkan model merupakan suatu konstruksi konseptual fisik yang dirancang atau direncanakan untuk menerangkan perilaku dari apa yang akan digambarkan dengan tujuan mempelajari karakteristik dalam memahami, memprediksi, atau mengontrol pada suatu sistem. Adanya model dapat membantu penjelasan secara singkat prosedur, informasi secara keseluruhan dari apa kerangka yang akan didesain. Pembelajaran sebagai proses perubahan tingkah laku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar (Nurdyansyah & Fahyuni., 2016: 1).

Model pembelajaran adalah suatu kerangka konseptual mengenai prosedur yang sistematis dalam pengorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan pendidik dalam perencanaan pembelajaran (Zappone et al.,

2019:31). Muhammad Afandi et al., (2013: 16) menyatakan bahwa model pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran. Selanjutnya Helmiati (2016: 19) mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan tehnik pembelajaran.

Dalam dunia Pendidikan, model pembelajaran dikenalkan oleh Joyce, Weil, dan Calhoun, dengan buku *Models of Teaching*. 9th ed. Dalam Penjas, salah satu tokoh yang mengenalkan model pembelajaran adalah Michael W. Metzler, melalui buku *Instructional Models for Physical Education*, 3rd ed. Metzler mengenalkan delapan model pembelajaran, yaitu: Direct Instruction, Personalized System for Instruction; Cooperative Learning; Sport Education; Peer Teaching, Inquiry Teaching; Teaching Games, Teaching Personal and Social Responsibility; Eggen dan Kauchak (2012); Joyce, Weil, dan Calhoun (2009); Metzler (2009); dan Suherman, Nopembri, dan Muktiani (2017) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan rancangan mengenai rincian proses kegiatan interaksi antara siswa, guru,

materi, dan penataan lingkungan belajar agar terjadi proses pembelajaran yang menimbulkan perubahan ke arah yang lebih baik. Model pembelajaran memiliki unsur-unsur utama yang membentuknya dan harus dipenuhi. Joyce, Weil, dan Calhoun (2009); Metzel (2009); Eggen dan Kauchak (2012); Suherman, Nopembri, dan Muktiani (2017); Limatahu & Mubarok (2020: 20); dan Pratiwi & Suhery (2021: 103) menyatakan bahwa komponen utama model pembelajaran terdiri atas (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran, (3) sistem sosial, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung: RPPH, LKPD, dan sumber belajar lainnya, dan (6) dampak yang ditimbulkan oleh pembelajaran.

Dari pengertian beberapa para ahli bisa dikatakan bahwa model pembelajaran merupakan sebuah proses perubahan tingkah laku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar melalui interaksi antara guru dengan peserta didik pada lingkungan tempat belajar dengan prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan memperhatikan kerangka konseptual mengenai prosedur yang sistematis dalam pengorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi

sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan pendidik dalam perencanaan pembelajaran atau agar terjadi proses pembelajaran yang menimbulkan perubahan ke arah yang lebih baik. Model pembelajaran memiliki unsur-unsur utama yang membentuknya dan harus dipenuhi. Unsur atau komponen utama model pembelajaran, meliputi (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran, (3) sistem sosial, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung: RPPH, LKPD, dan sumber belajar lainnya, dan (6) dampak yang ditimbulkan oleh pembelajaran.

Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan jasmani yang digunakan untuk di SMA haruslah memenuhi kerangka konseptual mengenai prosedur yang sistematis dalam merancang pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (Setyawan., 2015:84). Model pembelajaran yang dibuat harus memuat langkah-langkah pembelajaran, strategi, landasan teori ataupun hal lainnya sehingga bisa berdampak pada hasil pembelajaran yang diinginkan.

### **3. Permainan Kecil dalam Pendidikan Jasmani**

#### **a. Definisi Permainan Kecil**

Pendidikan jasmani memiliki peran unik dalam perkembangan anak karena mampu menjangkau seluruh ranah perkembangan anak (Nanda & Sugito, 2015:35). Proses pembelajaran Penjas melibatkan komunikasi antara peserta didik

dan lingkungan baik dengan alat maupun tanpa alat. Proses pembelajaran dikemas dalam aktivitas jasmani sebagai wahananya. Salah satu aktivitas jasmani yang dapat dipilih sebagai wahana pembelajaran adalah permainan kecil (Juniarta, 2014:49). Andarini (2015: 1) mengatakan bahwa permainan merupakan media anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang belum dikenali sampai dengan yang diketahui, dan dari yang tidak dapat dilakukannya sampai yang mampu melakukannya. Selanjutnya Erica Danniels dan Angela Pyle (2018: 3) mengatakan bahwa:

“By providing a range of play types in the classroom where educators take on a variety of roles, the learning of both developmental and academic skills can be addressed in a child-centred, engaging, and developmentally appropriate manner.”

Maksud dari kutipan tersebut yaitu dengan menyediakan berbagai jenis bermain dalam ruang kelas, serta pendidik memainkan berbagai peran, pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, memberikan dorongan, dan selaras dengan tahapan perkembangan untuk mengembangkan ranah perkembangan dan keterampilan akademik.

Permainan kecil dalam pendidikan jasmani adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai aturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan (Nuraini & Nugraha., 2015:25). Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturanyang baku, baik

mengenai peraturan permainannya, pemimpinpermainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya(Blegur et al., 2018:176). Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional (Nurhasan et al., 2005:101; Hartati et al., 2013:27-28).

Permainan kecil dan permainan besar sebenarnya memiliki perbedaan yang sangat mendasar. Namun, tidak sedikit pula yang “terjebak” dengan mengkonotasikan permainan kecil adalah permainan yang menggunakan media bola dengan ukuran kecil (tenis lantai, tenis meja, bulu tangkis, dsb). Padahal indikator untuk membedakannya bukan terletak pada bentuk ukuran sebuah media, melainkan kestatisan dan dinamisasi dalam implementasi kegiatannya, baik itu media, aturan, lapangan, pemain, dan tujuannya (Marlina Siregar, 2017:98). Berikut merupakan perbedaan antara permainan kecil dan permainan besar.

**Gambar 1. Perbedaan antara permainan kecil dan permainan besar**  
**Sumber : Hartati et al., 2015:29**

Perbedaan antara permainan kecil dan permainan besar

No	Permainan kecil	Permainan besar
1	Tidak memiliki induk organisasi resmi.	Memiliki induk organisasi resmi.
2	Tidak memiliki peraturan permainan yang baku.	Memiliki peraturan permainan yang baku (standar).
3	Menggunakan media modifikasi	Menggunakan media yang standar.
4	Lebih menekankan pada unsur kesenangan dan kegembiraan.	Lebih menekankan pada unsur prestasi di bidang olahraga.

Permainan kecil dapat dikelompokkan dengan bermacam-macam cara memandang terhadap permainan itu. Jika pengelompokkan berdasarkan jumlah pemain, kondisi di lapangan, alat yang digunakan dan lain lain. Andang Ismail dalam bukunya (education games) permainan kecil dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu berikut:

1. Permainan kecil tanpa alat, dan
2. Permainan kecil menggunakan alat:
  - a. Permainan dengan bola : (1) Permainan dengan bola kecil, (2) Permainan dengan bola besar
  - b. Permainan dengan non bola : (1) Permainan dengan balok, (2) Permainan dengan tongkat, (3) Permainan dengan balon, (4) Permainan dengan pita, dll

Permainan kecil tanpa alat adalah suatu bentuk permainan yang mempunyai peraturan tertentu mengenai peraturannya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya (Alief, Suherman, Dinata, 2016). Permainan tanpa alat sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana (low organized

games) yang tidak menggunakan alat atau media, permainan ini menggunakan kemampuan gerak siswa untuk menghidupkan suatu permainan (Nuraini & Nugraha, 2015: 27). Permainan dengan menggunakan alat merupakan aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak dengan menggunakan alat-alat sebagai media atau sarana bermain (Hayati et al., 2017:68). Permainan dengan alat ini umumnya lebih banyak diarahkan pada pengembangan keterampilan manipulatif (saat memainkan alat) dengan tangan atau dengan bagian tubuh lain. Permainan dengan menggunakan alat bisa meliputi dengan bola kecil, bola besar ataupun alat non bola. (Sri Nuraini, Harman Nugraha, 2015: 30).

Pada saat ini sekolah-sekolah di Indonesia dapat dikatakan bahwa alat-alat atau perkakas untuk menunjang program pendidikan jasmani masih kurang memadai, bahkan ada sekolah yang sama sekali tidak mempunyai peralatan yang layak untuk menunjang kegiatan kurikulum pendidikan jasmani (Ali et al., 2021:32). Maka salah satu untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan kegiatan-kegiatan atau model pembelajaran yang tidak memerlukan alat atau perkakas yang sederhana tetapi bisa membuat anak aktif bergerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani lewat permainan kecil baik menggunakan alat atau tidak menggunakan alat untuk menunjang pembelajaran jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani. Dengan kemampuan guru pendidikan

jasmani untuk melakukan inovasi ataupun modifikasi, akan mengakibatkan bahan-bahan permainan kecil makin hari makin berkembang (Soemitro, 2018:31).

Semakin berkembangnya permainan kecil berarti makin banyak pula bahan atau model yang disajikan dalam pembelajaran di sekolah. Dengan memodifikasi peraturannya, telah tersusun permainan kecil yang baru. Dengan demikian guru pendidikan jasmani tidak akan kehabisan bahan sajian untuk mengisi kegiatan pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani mampu untuk melakukan inovasi maupun modifikasi alat alat yang dapat dipakai bermain untuk menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar. Makin berkembangnya permainan kecil yang dimodifikasi atau divariasikan maka makin banyak pula permainan yang dapat disajikan di sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **b. Prinsip Pengembangan Permainan Kecil**

Dalam pengembangan disain permainan terdapat prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan dan dipertumbangkan oleh guru, diantaranya perlu pelibatan siswa dan guru, dan interaksi yang menciptakan peluang pembelajaran yang dinamis dan berkelanjutan (Bjoerner & Hansen, 2018: 279). Berikut merupakan hal yang harus di perhatikan dalam mengembangkan permainan kecil (Muksin, Diva Kids, 2014: 7).

## **1) Menjaga Unsur Kenyamanan dan Keselamatan Anak**

Unsur kenyamanan dalam keselamatan bagi anak sebagai pertimbangan mutlak bagi guru/ fasilitator dalam tahap penyusunan permainan kecil. Pada saat bergerak atau bermain anak harus dalam situasi dan kondisi yang tidak membahayakan dirinya untuk mengoptimalkan kegiatan fisik anak, dan melakukan persiapan terhadap lingkungan (sarana dan prasarana permainan) dan kondisi fisik anak (warming-up).

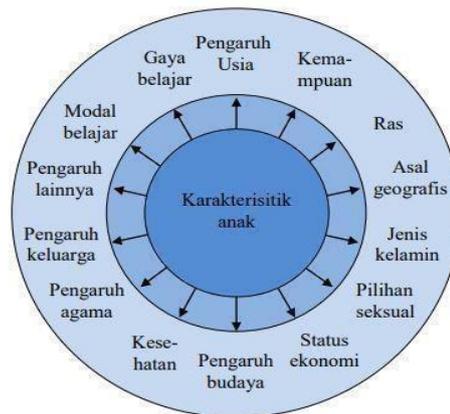
Prasarana (lapangan) yang dipilih untuk melaksanakan permainan kecil, sebaiknya dicarikan lapangan dengan permukaan yang relatif aman, misalnya di atas tanah yang berumput. Sebaliknya tidak melaksanakan permainan ini permukaan yang keras dan kasar misalnya di aspal, dipermukaan berkerikil, atau di lantai berkeramik yang licin. Selain prasarana, sarana untuk kegiatan permainan, hendaknya dipilih yang tidak membahayakan anak.

## **2) Sesuai Karakteristik Anak**

Pada saat mendesain dan mengembangkan permainan, guru/ fasilitator harus secara baik memperhatikan dan mempertimbangkan karakteristik anak. Karakteristik anak mempengaruhi tingkat partisipasinya dalam permainan serta meminimalisir cedera otot pada anak. Karakteristik anak

dalam suatu komunitas sangat bervariasi antar satu dengan yang lainnya, ada anak yang secara fisik prima, ada juga yang tidak, ada yang memiliki masalah pada kesehatan dan ada juga yang normal, dan sebagainya. Anak akan optimal, jika permainan yang dilaksanakan sesuai atau berada dalam kesanggupan anak untuk melaksanakan.

**Gambar 2. Karakteristik Anak (Musfah, 2011:34)**



Pada gambar 2, Terlihat dari segi kondisi fisik, gaya belajar, modal belajar, kesehatan, kebudayaan, agama, jenis kelamin, dan usia antara setiap anak sangat beragam atau bervariasi, Dari keberagaman ini, guru/ fasilitator harus dapat mendesain permainan yang mampu mengekualisasi keberagaman tersebut sehingga mendorong anak-anak untuk terlibat aktif dalam pengembangan potensinya.

### 3) Pemberdayaan Secara Optimal

Salah satu prinsip yang dituangkan dalam pengembangan permainan kecil adalah pemberdayaan kebudayaan secara optimal. Guru/ fasilitator hendaknya mengkomodir

kebudayaan setempat dalam bentuk permainan yang dimodifikasi untuk kepentingan pembelajarannya. Selain merujuk pada kentalnya kegiatan fisik anak, namun hal penting lainnya adalah dengan menjaga dan mempertahankan warisankebudayaan dari derasnya arus globalisasi serta melatih sikap pluralisme dan mengenalkan kepada anak bahwa keanekaragaman kebudayaan ini tidak sebagai pemisah atau pembeda melainkan kekayaan yang harus dipertahankan dan dilestarikan untuk menjadikan Indonesiayang utuh danbersatu seperti dalam semboyan “BhinnekaTunggal Ika”.

#### **4) Mobilisasi Kegiatan Fisik yang Tinggi**

Kegiatan bermain apapun jenisnya, sudah tentu membutuhkan kegiatan fisik, baik itu sifat kegiatannya rendah,menengah, sampai yang tinggi. Meskipun adanya gradual dalam kegiatan fisiknya, seyogianya pada saat berpartisipasi dalam permainan, intensitas fisiknya harus optimaluntuk mendukung pertumbuhan perkembangan motorik dan pementapan kebugaran jasmani anak. Untuk meningkatkan kegiatan fisik anak dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya model permainannya di desain dengan menitikberatkan pada gerak manipulatif anak, menggunakan peraturanpermainan yang dinamis, atau menggunakan waktu permainan yang relatif lama.

#### **5) Peraturan yang Praktis, Dinamis, dan Bermakna**

Salah satu karakteristik permainan kecil adalah peraturan permainan yang tidak kaku, monoton, dan mutlak. Artinya, peraturan permainan seyogyanya dimanfaatkan untuk kepentingan yang lebih menekankan pada perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak (Fitri et al., 2021:45).. Keluwesan dalam peraturan permainan dibutuhkan untuk tetap menjaga dan meminimalisir berbagai kemungkinan melunturkan semangat kegembiraan anak. Selama peraturan yang digunakan terlalu mengikat dan anak tidak mendapatkan kegembiraan, maka peraturan tersebut dapat dimodifikasi karena peraturan digunakan bukan untuk menjustifikasi anak, melainkan hanya untuk pengendali agar permainan terarah.

#### **6) Media Pendukung yang Mudah Dijangkau**

Permainan kecil dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu permainan tidak menggunakan media dan permainan menggunakan media (Ismi Safitri et al., 2023:90). Media yang adalah perabot kelengkapan permainan tidak saja sebagai model figuratif yang ada dalam kegiatan bermain anak-anak melainkan adanya unsur “magis” yang mampu menghipnotis anak-anak untuk berpartisipasi. Pada saat menyusun permainan menggunakan media, guru hendaknya mempertimbangkan kemampuan dan kemudahan anak untuk

mendapatkannya. Karena tidak semua media ideal dapat dijangkau oleh guru/ fasilitator maupun anak dalam melaksanakan permainannya. Selain terkendala oleh masalah pembiayaan, namun juga untuk pertimbangan keselamatan anak-anak.

#### **4. Peserta Didik Kelas X Sekolah Menengah Atas**

##### **a. Definisi Peserta Didik Kelas X Sekolah Menengah Atas**

Peserta didik adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan (Sarwono,2017:27). Siswa adalah unsur manusiawi yang penting dalam kegiatan interaksi edukatif. Ia dijadikan sebagai pokok persoalan dalam semua gerak kegiatan pendidikan dan pengajaran (Maysyarah, 2014:19). Peserta didik adalah salah satu komponenmanusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita- cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Peserta didik akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia 16 (enam belas tahun) sampai dengan 19 (sembilan belas tahun) yang sedangmengalami tahap perkembangan remaja (Patton 2016:90). Masa remajamerupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak danmasa dewasa yang mengandung

perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal. (Papalia,et.al, 2018:534). Remaja sering berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi. Mereka berpikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Akan tetapi, kemampuan berpikir dengan pendapat sendiri pada siswa ditahap ini belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya sehingga pandangan dan penilaian dirisendiri dianggap sama dengan pandangan orang lain mengenai dirinya (Fatimah, 2013:94).

#### **b. Karakteristik Peserta Didik Kelas X SMA**

Sukintaka (2018: 45-46) dalam Rori lanun (2015: 19-20) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

##### **1) Jasmani**

- a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- b) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarahpadagerak akrobatik.
- c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- d) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- e) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- f) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan

##### **2) Psikis atau Mental**

- a) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- b) Mental menjadi stabil dan matang.
- c) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senangsekali

bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata dan kepercayaan

**3) Sosial**

- a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- b) Lebih bebas.
- c) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- d) Senang pada perkembangan sosial.
- e) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
- f) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- g) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya
- h) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua

**4) Perkembangan Motorik**

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihandan tugas. Hurlock menyatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira- kira dari usia tiga belas tahun sampai enam belastahun atau tujuhbelas tahun, dan akhir masa remaja hingga usia delapan belastahun (2015: 206). Hurlock menjelaskan ada 2 karakter yang menunjukkan siswa Sekolah Menengah Atas

yaitu sebagai berikut:

**a) Secara Fisik**

Pada masa ini, tinggi dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa putra tumbuh lebih besar dari pada otot siswa putri. Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi terlihat terlalupanjang. (Hurlock, 2015: 210-211).

**b) Secara Mental**

Pada usia ini pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besardisbanding pengaruh keluarga. Misalnya pada model pakai yang sama dengan anggota kelompok populer. Pada masa ini wawasan sosial siswa sudah semakin membaik. Pada masa remaja ini disebut “tahap pelaksanaan formal” dalam kemampuan kognitif. Pada masa ini siswa mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu hipotesis atau proposisi, jadi ia dapat memandang suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai pertimbangan, (Hurlock, 2015: 225).

Berdasarkan teori dan referensi yang telah ditafsirkan serta

hasil observasi awal, dapat dijelaskan bahwa peserta didik SMAN 91 secara umum Jakarta memiliki keterampilan fisik yang memadai seperti mampu mengarahkan energinya dengan maksimal, mampu membangun kemauan dan semangat yang mengagumkan, kekuatan dan daya tahan otot berkembang dengan baik. Secara psikis dan mental mereka senang dengan hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, masa depan, ataupun hal lainnya. Secara sosial senang pada perkembangan sosial, senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang, berusaha lepas dari lindungan orang dewasa dan pendidik serta sadar untuk berpenampilan baik dengan cara berpakaian rapih. Dan secara perkembangan motorik keadaan tubuhnya menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka dengan itu kemampuan motorik dan psikisnya juga telah siap menerima materi latihan atau model pembelajaran yang berbasis permainan untuk menuju kebugaran yang baik.

#### **5. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**

Penelitian dan pengembangan ini akan mengembangkan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta. Dengan menggunakan model ADDIE, tentu saja penelitian dan pengembangan akan dilaksanakan dalam lima tahapan. Produk akhir

yang ditargetkan adalah Model Pembelajaran berbasis Permainan Kecil.

**a. Grand Theory Pengembangan Model Pembelajaran Penjas**

Dalam pembelajaran, berbagai masalah sering dialami oleh guru. Untuk mengatasi berbagai masalah dalam pembelajaran, maka perlu adanya model-model pembelajaran yang dipandang dapat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Model dirancang untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun model itu sendiri bukan realitas dari dunia sebenarnya. Model pembelajaran adalah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelompok maupun tutorial (Suprijono, 2018: 46).

Sejalan dengan pendapat tersebut, model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial. Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajar dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran (Trianto, 2015: 51). Model pembelajaran merupakan suatu kerangka yang digunakan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu. Model pembelajaran dapat digunakan oleh guru sebagai pedoman untuk melaksanakan pembelajaran dalam bentuk kelompok. Salah satu teori model yang diterapkan pada kajian peneliti yaitu dengan mengacu pada pembelajaran kooperatif, hal ini karena model

tersebut mendorong kerjasama dan komunikasi antara peserta didik melalui aktivitas gerak, baik itu dengan latihan ataupun permainan kecil yang diterapkan oleh guru, hal ini dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, keterampilan gerak, aspek kesehatan, yang mereka lakukan tanpa disadari melalui permainan.

### **1) Teori Belajar Behavioristik**

Behavioristik berasal dari kata behavior yang berarti tingkah laku yang dilakukan baik oleh organisme, entitas buatan, atau sistem yang berhubungan dengan diri atau lingkungan bersama sistem lain atau organisme disekitarnya. Sanjaya (2013) menjelaskan teori belajar behavioristik merupakan salah satu aliran teori belajar yang menekankan pada tingkah laku (behavior) yang dapat diamati, yang mana menurut aliran behavioristik pada hakekatnya belajar adalah pembentukan asosiasi yang ditangkap panca indera dengan kecenderungan bertindak antara stimulus dan respons (S-R), sehingga teori ini juga dinamakan teori Stimulus-Respons dengan upaya membentuk hubungan stimulus dan respons sebanyak-banyaknya (Andriyani, 2015: 169).

Belajar dalam teori behavioristik (Dahar, 2016:45) adalah suatu perubahan tingkah laku yang dapat diamati secara langsung melalui hubungan stimulus dan respons berdasarkan prinsip-prinsip mekanistik. Kaum behavioris berpendapat

bahwa siswa dikatakan sudah cukup baik apabila mengasosiasikan stimulus dan ia memberikan respons yang benar. Adapun apa yang ada dalam pikiran siswa, oleh kaum behavioris tidak dipersoalkan, baik sebelum maupun setelah respons yang muncul dari stimulus reinforcement (Rusuli, 2014: 41). Dalam aliran behavioristik disebutkan bahwa belajar atau tidaknya seseorang tergantung kepada kondisional dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan sekolah. Hal tersebut karena kegiatan belajar terjadi karena ada kondisi/stimulus dari lingkungan. Gagne menjelaskan, sebagaisalah satu tokoh aliran behavioristik mengatakan bahwa belajar terdiri dari tiga komponen, yaitu kondisi internal (internal conditions of learning), kondisi eksternal (external conditions of learning), dan hasil belajar (outcomes of learning) (Widoyoko, 2019: 3). Kaum behavioristik berpandangan bahwa pada dasarnya manusia dianggap makhluk reaktif sepeenuhnya, yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor yang datang dari luar. Faktor lingkungan oleh kaum behavioristik dianggap sebagai penentu tunggal dari tingkah laku manusia. Oleh karena itu, kepribadian individu dikembalikan kepada hubungan antara individu dengan lingkungan, yang diautur oleh hukum- hukum belajar, misalnya seperti teori conditioning (pembiasaan) (Sardiman,

2014: 109).

Penjelasan Watson yang dikutip oleh Martini, bahwa rangsang (stimulus) dan diakhiri dengan suatu reaksi (respons) terhadap rangsang, maka akan berpengaruh pada proses psikologis. Oleh karena itu, menurutnya tingkah laku manusia merupakan merupakan hasil belajar conditioning, yakni pengalaman dan lingkungan yang membentuk kepribadiannya. Sama halnya dengan Skinner, ia percaya bahwa tingkah laku dapat diukur dan diobservasi, namun ia menambahkan unsur reinforcement, yakni bahwa hadiah (reward) dan hukuman (punishment) juga akan menentukan tingkah laku manusia (Martini, 2014: 14).

Sugihartono (2013: 103-104) menjelaskan bahwa aplikasi dari teori ini, guru menyusun materi pembelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik, kemudian menyampaikan materi tersebut secara utuh dengan memanfaatkan berbagai macam metode atau model pembelajaran. Guru memberikan instruksi singkat (tidak banyak ceramah) dan diikuti dengan contoh melalui tindakan sendiri ataupun simulasi peserta didik dengan arahan guru. Materi ajar disusun secara hierarki (mulai dari sederhana sampai kompleks) dan tujuan pembelajaran berorientasi pada hasil yang bisa diamati dan diukur. Pembelajaran ini berpusat pada pendidik (teacher centered

learning), di mana komunikasi berlangsung searah dan pendidik menentukan hal-hal yang harus dikerjakan dan dipelajari oleh peserta didik.

Pengulangan dan latihan diberikan sebagai konsekuensi dari kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik. Teori behavioristik memberikan tujuan akhir dari proses belajar ialah sebuah perilaku yang diinginkan, sehingga perilaku yang diinginkan cenderung mendapat penguatan positif dan perilaku yang tidak diinginkan memperoleh penghargaan negatif. Evaluasi/penilaian dilakukan berdasarkan perilaku peserta didik yang muncul setelah belajar.

## **2) Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)**

Model pembelajaran kooperatif adalah rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik dalam kelompok-kelompok tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Slavin dalam Isjoni (2019: 15) pembelajaran kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya 5 orang dengan struktur kelompok heterogen. Sunal dan Hans dalam Isjoni (2019: 15) mengemukakan bahwa pembelajaran kooperatif merupakan suatu cara pendekatan atau serangkaian strategi yang khusus dirancang untuk memberi dorongan kepada siswa agar bekerja

sama selama proses pembelajaran. Selanjutnya Stahl (2019: 15) menyatakan pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan belajar siswa lebih baik dan meningkatkan sikap saling tolong-menolong dalam perilaku sosial.

Johnson (Anita Lie, 2007: 30) mengemukakan dalam model pembelajaran kooperatif ada lima unsur yaitu: saling ketergantungan positif, tanggung jawab perseorangan, tatap muka, komunikasi antar anggota, dan evaluasi proses kelompok. Agus Suprijono (2019: 54) mengemukakan bahwa pembelajaran kooperatif adalah konsep yang lebih luas meliputi semua jenis kerja kelompok termasuk bentuk-bentuk yang lebih dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru. Secara umum pembelajaran kooperatif dianggap lebih diarahkan oleh guru, di mana guru menetapkan tugas dan pertanyaan-pertanyaan serta menyediakan bahan-bahan dan informasi yang dirancang untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang dimaksudkan. Guru biasanya menetapkan bentuk ujian tertentu pada akhir tugas.

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil yang anggotanya bersifat heterogen, terdiri dari siswa dengan prestasi tinggi, sedang, dan rendah,

perempuan dan laki-laki dengan latar belakang etnik yang berbeda untuk saling membantu dan bekerja sama mempelajari materi pelajaran agar belajar semua anggota maksimal. Pada saat ini, model pembelajaran kooperatif menjadi salah satu model pengajaran yang dilakukan oleh seluruh dunia, salah satunya pada pembelajaran pendidikan jasmani. Pada awalnya, Slavin menamai model tersebut dengan istilah kelompok belajar siswa (Student Team Learning/STL) dan kemudian merubahnya menjadi istilah pembelajaran kooperatif. Metzler & Slavin (2018:78) mengemukakan bahwa model pembelajaran didasari oleh tiga konsep, yaitu penghargaan kelompok, tanggung jawab, dan kesempatan yang sama untuk berhasil.

**a) Penghargaan Kelompok,** dasar dari pembelajaran kooperatif adalah pemberian tugas kepada setiap kelompok. Semua kelompok dapat bekerja pada tugas yang sama atau bekerja berbeda tetapi masih saling berhubungan. Penghargaan dapat berupa angka kumulatif, hak-hak istimewa kelas, penghargaan publik, atau memberi peringkat, contoh penghargaan berupa pemberian peringkat dapat diberikan ketika suatu kelompok lebih unggul dari kelompok lainnya dalam melakukan tugas gerak keterampilan pada cabang olahraga.

**b) Tanggung Jawab Individu,** bagian penting lainnya dari

tugas pembelajaran adalah spesifikasi bahwa penampilan semua anggota kelompok dimasukkan dalam skor kelompok atau penilaian kelompok. Oleh karena itu, semua peserta didik harus berkontribusi kepada usaha kelompok, dan sangat penting bahwa semua anggota belajar dan dapat mencapai potensi yang mereka miliki. Sebagai contoh setiap peserta didik dalam suatu kelompok harus mampu melaksanakan tugas keterampilan fisik yang diberikan oleh guru, karena walaupun penilaian dilakukan secara kelompok akan tetapi yang dilihat terlebih dahulu yaitu kemampuan individu dari setiap anggota kelompoknya.

- c) **Kesempatan yang sama untuk berhasil**, proses pemilihan kelompok sangat penting bagi setiap peserta didik. Dalam model ini dibentuk kelompok kecil (4 s.d 6 peserta didik) yang heterogen. Kelompok belajar peserta didik dibentuk untuk mencampurkan jenis kelamin, tingkat keterampilan, pengalaman, kemampuan kognitif dan motivasi. Kelompok yang seimbang dalam kemampuannya akan menyajikan kompetisi yang adil dan meningkatkan motivasi peserta didik. Selain itu pembelajaran kooperatif juga memiliki tujuan utama, (Metzler, 2018:65) menyatakan bahwa tujuan utama pengajaran pembelajaran kooperatif adalah (1) untuk membantu kerjasama kognitif, afektif dan psikomotorik

antar peserta didik, (2) untuk mendorong hubungan positif antar kelompok, (3) untuk membangun kepercayaan diri peserta didik, dan (4) untuk meningkatkan potensi akademik. Berdasarkan konsep dan tujuan model pembelajaran kooperatif yang telah disajikan, jelas kiranya bahwa dengan penerapan model pembelajaran kooperatif yang digunakan untuk membuat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil diharapkan akan terjadi/interaksi antar peserta didik, baik dalam kelompok maupun antar kelompok, peserta didik akan mendapatkan yang sama untuk berhasil, dan peserta didik memiliki tanggung jawab individu untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka demi kebugaran jasmani yang baik serta mempunyai kesehatan yang baik untuk menjalani aktivitas sehari-hari sebagai pelajar.

Pembelajaran kooperatif pada proses penerapannya di pembelajaran pendidikan jasmani, memiliki keuntungan dan kelemahan. Keuntungan dari model pembelajaran kooperatif yaitu sebagai berikut (Solihatin & Raharjo,2016:89) :

- (a) meningkatkan kepekaan dan kesetiakawanan sosial;
- (b) Memungkinkan para peserta didik saling belajar mengenai sikap;
- (c) Keterampilan, informasi dan perilaku sosial;
- (d) Menghilangkan sikap mementingkan diri sendiri atau egois;
- (e) Membangun persahabatan yang dapat berlanjut hingga dewasa;
- (f) Meningkatkan rasa saling percaya kepada sesama manusia;
- (g) Meningkatkan kemampuan memandang masalah dan situasi dari berbagai perspektif;
- (h) Meningkatkan kesediaan

menggunakan ide orang lain yang dirasa lebih baik; (i) Meningkatkan kegemaran berteman tanpa memandang perbedaan kemampuan, jenis kelamin, normal atau disabilitas, etnik, ras, sosial dan agama.

Sedangkan kelemahan dari model pembelajaran kooperatif yang dijelaskan Slavin (2018:65) diantaranya yaitu sebagai berikut:

(1) Memerlukan persiapan yang rumit untuk pelaksanaannya; (2) Apabila terjadi persaingan yang negatif maka hasilnya akan buruk, (3) Apabila ada peserta didik yang malas atau ada yang ingin berkuasa dalam kelompoknya sehingga menyebabkan usaha kelompok tidak berjalan sebagaimana mestinya; (4) Adanya peserta didik yang tidak memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dalam belajar kelompok.

Pelaksanaan model pembelajaran yang diterapkan dalam pendidikan jasmani menggunakan model belajar kooperatif yang disisipkan dengan permainan kecil yang target utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta. Seorang guru harus memahami tentang keuntungan dan kelemahan dari model ini, sehingga bisa memanfaatkan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil secara optimal dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dengan menggunakan model pembelajaran penjas yang didalamnya terdapat model kooperatif dengan isi berbasis permainan kecil.

### **3) Teori Bermain**

Huizinga dalam Sukintaka menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan

bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas jasmani adalah gerak manusia itu sendiri yang mempunyai tanda adanya bermain adalah adanya gerak/aktivitas jasmani seperti: jalan, lari, lempar, lompat, jingkat, berguling, memanjat, merangkak, menendang, memukul, mendorong ,menarik dan lainnya (Barnett, L.A, 2016). Pendapat serupa dari Hurlock bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bettleheim mengungkapkan hal yang mendukung teori Hurlock yaitu bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan yang baku kecuali ditetapkan oleh pemain itu sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar (Bandi., 2020; 12).

Teori Praktik Karl Groos menjelaskan bahwa bermain merupakan termasuk ke dalam Pre-Exercise Theory yang artinya bahwa bermain merupakan kegiatan yang dapat melatih diri dari fungsi keterampilan motoric yang dapat bermanfaat dikemudian hari dan bermain dianggap penting dalam praktik ilmu Pendidikan (Blegur J., et al, 2018;36). Groos melihat bermain sebagai latihan dan praktik untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan di kemudian hari (dari kehidupan anak-anak sampai dewasa), Groos

menyatakan kegiatan bermain yang disertai unsur kesenangan dapat membantu melatih aktivitas otot, percepatan denyut nadi, respirasi dan meningkatkan sirkulasi perifer (Blegur J., et al, 2018;37). Ketika anak menikmati permainan yang memerlukan banyak pengeluaran energi disaat pembelajaran berlangsung maka semua fungsi dipercepat, seperti jantung berdetak lebih cepat, respirasi meningkat di semua frekuensi dan anak akan mengalami perasaan yang legah (Blegur J., et al, 2018;38). Kegiatan bermain yang dilakukan anak sangat membantu dalam pengembangan keterampilan motoriknya, apakah itu dilakukan sebagai bentuk latihan terhadap physical fitness maupun kognitif dan mentalnya, Artinya bahwa kegiatan bermain sebagai bentuk latihan dasar bagi anak yang menjadi modal untuk dikembangkan kepada olahraga baik itu untuk keterampilan motorik, kesehatan atau prestasi (Blegur J., et al, 2018;38-40).

Teori modern yang diungkapkan oleh Sigmund Freud memandang bermain seperti halnya berfantasi atau berangan-angan, melalui kegiatan bermain anak dapat memproyeksikan harapan ataupun konflik pribadinya, melalui bermain anak dapat mengeluarkan segala perasaan negative seperti pengalaman yang tidak menyenangkan/menyakitkan, pengalaman traumatik dan harapan-harapan yang tidak dapat

diwujudkan dalam kenyataan dalam aktivitas bermain (Bandi, 2020; 20). Teori ini didukung oleh Jean Piaget bahwa dengan kegiatan bermain anak mengalami perkembangan kognisi sampai dengan proses berpikirnya sama seperti orang dewasa karena bermain tidak saja menggambarkan tahap perkembangan kognisi anak tetapi memberikan sumbangan yang nyata pada perkembangan kognisi anak itu sendiri (Bandi, 2020: 21). Piaget menjelaskan bahwa pada saat bermain anak sebenarnya tidak belajar hal yang baru tetapi anak belajar mempraktikkan dan mengkonsolidasi keterampilan yang baru diperoleh. Hal ini sangat penting karena dengan praktik dan konsolidasi ini suatu keterampilan baru akan hilang jika tidak dipraktikkan dan dikonsolidasikan (Bandi, 2020: 21).

Implikasi teori perkembangan kognitif Piaget dalam bermain adalah sebagai berikut: a) Bahasa dan cara berpikir anak berbeda dengan orang dewasa, oleh sebab itu guru/fasilitator menggunakan bentuk komunikasi (bahasa) yang sesuai dengan karakteristik berpikir anak; b) Anak akan bermain dengan baik apabila dapat menghadapi lingkungan dengan baik, guru harus membantu anak mengakomodasi lingkungan tersebut sehingga anak dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya secara optimal; c) Media yang dipelajari anak hendaknya dirasakan sebagai media baru

namun tidak asing baginya; d) Anak diberikan kesempatan untuk bermain sesuai dengan tahapan perkembangannya tanpa adanya intervensi lebih dari guru/ fasilitator; dan e) Pada saat bermain, hendaknya anak-anak diberikan kesempatan untuk saling berbicara dan berdiskusi dengan teman-temannya untuk mengafirmasi keterampilan berpikirnya ((Blegur J., et al, 2018;45-46).

Teori bermain dapat mendukung teori behavioristik sebagai teori utama dari miripnya persamaan persepsi yang dijelaskan bahwa behavioristik menekankan kepada stimulus dan response. Stimulus yang diberikan yaitu dari guru yang memberikan materi yang diselipkan dengan kegiatan bermain melalui permainan yang dibuat, dan respon yang di di dapat adalah reaksi dan hasil dari peserta didik setelah diberikan materi dengan melakukan permainan yang diberikan oleh guru. Setelah melihat penjelasan dari beberapa teori yang telah dijelaskan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa bermain merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh tanpa ada peraturan yang baku untuk memperoleh rasa senang, melepaskan perasaan negative, dan memproyeksikan harapan atau konflik pribadi. selain itu bermain juga dapat menjadi modal utama atau bentuk latihan dasar bagi peserta didik untuk dikembangkan kepada

keterampilan kebugaran, baik itu motorik, memperoleh Kesehatan ataupun mental anak dan dalam ilmu praktik Pendidikan bermain sangat bermanfaat jika diterapkan pada saat pembelajaran karena dapat memberikan kesempatan kebebasan seperti berbicara, bergerak, dan berpikir sehingga materi pembelajaran akan terasa mudah dicerna oleh anak atau peserta didik. Pada prinsipnya permainan kecil merupakan wahana atau penghantar yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengaktifkan kesenangan dan motivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, jika peserta didik sudah merasa nyaman dan bahagia maka secara tidak langsung mereka akan mau mengikuti arahan atau instruksi dari guru terhadap materi yang akan dilakukan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, khususnya memfokuskan dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

**b. Disain Konseptual Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil**

Joyce, Weil, dan Calhoun (2009) berpendapat bahwa model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari strategi dan prosedur. Pemilihan model pembelajaran harus disesuaikan dengan situasi kelas yang dihasilkan dari kerja sama antara guru dan siswa. Joyce dan Weil (Susilana, 2006: 139), mengatakan bahwa

model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas. Selanjutnya Aunurrahman (2016: 141) menjelaskan model pembelajaran adalah cara yang efektif seorang guru memiliki konsep, pengetahuan dan pemahaman terhadap lingkungan belajar sehingga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan pada akhirnya pencapaian hasil belajar siswa dapat dioptimalkan. Menyimpulkan dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa model pembelajaran adalah langkah atau prosedur sistematis yang merupakan deskripsi dari lingkungan belajar yang mencakup strategi, pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran dan dijadikan pedoman seorang pengajar agar bisa memberikan pengalaman belajar siswa dan dapat mencapai tujuan awal pembelajaran.

Bruce Joyce, Marsha Weil, dan Emily Calhoun (2009) model pembelajaran memiliki ciri-ciri: (1) berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu. Sebagai contoh, metode penelitian kelompok. Model ini dirancang untuk melatih partisipasi dalam kelompok secara demokratis; (2) mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu. Misalnya model berfikir induktif dirancang untuk mengembangkan proses berfikir induktif; (3) dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di

kelas. Misalnya pada penggunaan model yang dirancang untuk memperbaiki kreativitas dalam pelajaran mengarang; (4) memiliki bagian- bagian model dalam pelaksanaan, yaitu: urutan langkah- langkah pembelajaran (syntax), adanya prinsip-prinsip reaksi, sistem sosial, dan sistem pendukung. Keempat bagian tersebut merupakan pedoman praktis bila guru akan melaksanakan suatu model pembelajaran; (5) memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran. Dampak tersebut meliputi: dampak pembelajaran, yaitu hasil belajar yang dapat diukur dan dampak pengiring, yaitu hasil belajar jangka panjang; (6) membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedomaan model pembelajaran yang dipilihnya.

Model pembelajaran tersebut memiliki lima unsur utama yang membentuknya. Kelima unsur/komponen dasar ini harus dimiliki dan diimplementasikan agar tujuan dan hasil yang ingin dicapai pada model pembelajaran dapat tercapai. Lima unsur dasar tersebut Joyce & Weil (2003: 84) menyatakan yaitu: (1) syntax, adalah langkah-langkah operasional pembelajaran, (2) social system, adalah suasana dan norma yang berlaku dalam pembelajaran, (3) principles of reaction, menggambarkan bagaimana seharusnya guru memandang, memperlakukan, dan merespon siswa, (4) support system, yaitu segala sarana, bahan alat atau lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran, dan (5)

instructional dan nurturant effects, adalah hasil belajar yang diperoleh langsung didasarkan tujuan yang disasar (instructional effect) dan hasil belajar di luar yang disasar (nurturant effects).

Metzel (2009); Eggen dan Kauchak (2012); Suherman, Nopembri, dan Muktiani (2017); Limatahu & Mubarok (2020: 20); dan Pratiwi & Suhery (2021: 103) menambahkan bahwa komponen utama model pembelajaran terdiri atas (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran: pendahuluan/pemanasan, latihan inti, dan penutup/pendinginan; (3) sistem sosial; relasi atau interaksi antara guru, siswa, dan materi ajar, (4) prinsip reaksi: reaksi atau respon guru terhadap pertanyaan atau perilaku peserta didik, (5) sistem pendukung: RPPH, LKPD, dan sumber belajar lainnya, dan (6) dampak yang ditimbulkan oleh pembelajaran: tujuan intruksional (instructional objectives) dan dampak iringan (nurturant effects). Penjelasan rinci dari ke-enam komponen tersebut disajikan sebagai berikut.

### **1) Konsep/Landasan Teori**

Model pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani menjadikan permainan kecil sebagai wahana dalam setiap proses kegiatan pembelajaran. Dalam model pembelajaran ini, tidak semua

capaian pembelajaran dalam kurikulum merdeka dimasukkan, model ini mengambil sebagian dari capaian pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk mendidik anak melalui aktivitas jasmani memperoleh kesempatan untuk mengalami perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor secara optimal. Kegiatan aktivitas jasmani peserta didik akan terdidik secara jasmani, nilai tersebut tidak akan tumbuh secara optimal apabila tidak ada faktor pendorong. Faktor pendorong ini dikemas dalam bentuk sebuah model yang disebut dengan Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Model ini sarannya adalah untuk mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik dengan harapan mereka akan mempunyai tubuh yang sehat dan buger untuk menjalani kegiatan pembelajaran sehari-hari di sekolah.

Kurikulum merdeka dalam mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani membagi menjadi 3 hal, (1) Capaian Pembelajaran yaitu Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan

.(2) Elemen Pemanfaatan Gerak yaitu Peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) , dan (3) Tujuan Pembelajaran yaitu Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai dan Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)

Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil ini disusun berlandaskan Teori Behavioristik yang menekankan pada tingkah laku (behavior) yang dapat diamati dan pada hakekatnya adalah pembentukan asosiasi yang ditangkap panca Indera dengan bertindak stimulus dan respon sebanyak-banyaknya (Andriyani ,2015: 169). Belajar dalam behavioristik adalah perubahan tingkah laku yang dapat diamati secara langsung melalui hubungan stimulus dan respons berdasarkan prinsip-prinsip mekanistik yang didukung dari rangsang (stimulus) dan diakhiri dengan suatu reaksi (respons) terhadap rangsang yang diberikan maka akan berpengaruh pada proses-proses psikologis. Oleh karena itu,

menurutnya tingkah laku manusia merupakan merupakan hasil belajar conditioning, yakni pengalaman dan lingkungan yang membentuk kepribadiannya (Watson, 2018:49).

Selain teori behavioristik sebagai teori utama, teori bermain yang di dampingi dengan prinsip latihan juga bisa dapat mendukung dari teori behavioristik karena bermain merupakan termasuk kegiatan Pre-Exercise Theory yang artinya bahwa bermain merupakan kegiatan yang dapat melatih diri dari fungsi keterampilan motoric yang dapat bermanfaat dikemudian hari dan bermain dianggap penting dalam praktik ilmu Pendidikan (Blegur J., et al, 2018;36). Pendapat Groos menyatakan kegiatan bermain yang disertai unsur kesenangan dapat membantu melatih aktivitas otot, percepatan denyut nadi, respirasi dan meningkatkan sirkulasi perifer (Blegur J., et al, 2018;37). Ketika peserta didik menikmati berbagai permainan selama pembelajaran berlangsung dalam hal ini stimulus yang diberikan guru maka reaksi dari peserta didik berupa pengeluaran energi yang banyak disaat pembelajaran berlangsung maka semua fungsi dipercepat, seperti jantung berdetak lebih cepat, respirasi meningkat disemua frekuensi dan anak akan mengalami perasaan yang legah, (Blegur J., et al, 2018;38). Selain itu bermain juga dapat dijadikan modal utama sebagai bentuk

latihan untuk mendapatkan kebugaran Kesehatan, keterampilan motorik, perkembangan mental dan kebebasan untuk belajar gerak secara terkontrol oleh guru.

Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik menggunakan prinsip latihan dalam proses pembelajaran dan penambahan tugas(LKPD) kepada peserta didik agar tujuan yang di inginkan sesuai kurikulum dapat tercapai yaitu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health), menurut peneliti teori behavioristik sebagai pendukung utama yang menekankan perubahan tingkah laku yakni dengan menggunakan stimulus (permainan kecil) sebagai wahana dalam pembelajaran dan respon (reaksi peserta didik) dalam bentuk keaktifan gerak serta proses peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dapat dikombinasikan dengan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dengan 10 jenis /komponen permainan kecil yang berkaitan dengan aktivitas gerak kebugaran jasmani. Sepuluh (10) permainan tersebut diterapkan pada kegiatan belajar mengajar kepada peserta didik dengan rutin di setiap mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan variasi di setiap permainannya serta pengulangan atau repetisi yang cukup

untuk membuat suasana pembelajaran menjadi seru dan menyenangkan sehingga peserta didik tanpa disadari sedang belajar untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui permainan kecil. Hal tersebut sejalan dengan prinsip latihan yang diungkapkan oleh Harsono dengan menyebutkan 9 prinsip latihan.

## **2) Sintak/Tahapan Kegiatan**

Sintak (syntax) yang merupakan fase atau tahapan pembelajaran dalam pelaksanaan model pembelajaran secara nyata (Joyce dan Weil, 2011). Pengembangan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil ini menggunakan tahapan pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil yang anggotanya bersifat heterogen yang dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru, kemudian guru menyusun strategi yang khusus dirancang untuk memberi dorongan kepada siswa agar bekerja sama selama proses pembelajaran.

Urutan penyajian materi kebugaran jasmani dalam Langkah- langkah penggunaan pembelajaran kooperatif adalah sebagai berikut;

- a) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi peserta didik.**

Pada tahap ini guru menentukan tujuan pembelajaran kebugaran jasmani yang akan dilakukan agar proses pembelajaran dapat memenuhi hasil belajar yang telah ditentukan. Tujuan dari pembelajaran materi kebugaran jasmani adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani komponen Kesehatan di setiap peserta didik, meningkatkan keterampilan motorik peserta didik pada pembelajaran Pendidikan jasmani dan membuat kelas menjadi lebih menyenangkan dengan aktivitas gerak melalui permainan kecil, Guru menyampaikan pelajaran yang ingin dicapai yaitu peserta didik dapat merasakan kebugaran jasmani komponen kesehatan dari aktivitas kebugaran yang telah diberikan melalui permainan kecil, dan terakhir guru memotivasi peserta didik agar selalu menjaga Kesehatan mereka melalui aktivitas jasmani atau berolahraga.

**b) Menyajikan Informasi.**

Guru “menyajikan informasi awal kepada peserta didik secara verbal tentang materi kebugaran jasmani yang akan di kombinasikan dengan beberapa permainan kecil yang sudah dibuat”, apabila ada peserta didik yang masih belum paham tentang skema permainan yang dibuat maka penjelasan dilanjutkan dengan demonstrasi dengan model

contohnya adalah beberapa peserta didik di kelas. Kemudian, guru menjelaskan alur, cara dan peraturan permainan melalui demonstrasi tersebut kepada peserta didik.

**c) Mengorganisasikan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok belajar**

Guru menjelaskan serta mengatur kepada peserta didik untuk membentuk kelompok – kelompok belajar dan membantu serta memantau peserta didik dalam pembentukan kelompok, hal ini dilakukan agar jalannya pembelajaran kebugaran jasmani dengan permainan kecil dapat berlangsung efektif dan efisien. Kelompok dibentuk berdasarkan permainan kecil yang dibuat oleh guru dan disesuaikan jumlahnya dengan kebutuhan permainan.

**d) Membimbing kelompok bekerja dan belajar**

Setelah guru sudah menyajikan informasi dan membagi kelompok yang disesuaikan dengan permainan kecil yang telah dibuat, Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk memulai pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan kecil dan membimbing kelompok-kelompok tersebut pada saat mereka melakukan pembelajaran kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan kecil. Tugas guru disini adalah memantau, mengawasi dan

menjadi fasilitator jalannya pembelajaran Pendidikan jasmani melalui permainan kecil dengan materi kebugaran jasmani.

**e) Evaluasi**

Setelah pembelajaran Pendidikan jasmani dengan permainan kecil selesai diberikan kepada peserta didik, guru mengevaluasi hasil pembelajaran kebugaran jasmani dan memberikan penguatan manfaat tentang materi kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan permainan kecil. Peserta didik dalam perwakilan kelompoknya diminta untuk menyampaikan pendapatnya setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan permainan kecil.

**f) Memberikan Penghargaan**

Guru memberikan penghargaan kepada individu yang telah berani menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah dilakukan dan beberapa kelompok yang sangat antusias dan semangat untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani melalui permainan kecil dengan materi kebugaran jasmani.

**3) Sistem Sosial**

Sistem sosial (the social system) menunjukkan peran dan hubungan guru dan siswa selama proses pembelajaran.

Kepemimpinan guru sangat bervariasi pada satu model dengan model lainnya. Pada satu model, guru berperan sebagai fasilitator namun pada model yang lain guru berperan sebagai sumber ilmu pengetahuan. Permainan kecil yang digunakan akan disesuaikan dengan kompetensi mata pelajaran PJOK kelas X SMA, karakteristik permainan kecil yang digunakan harus bisa menjadi sarana untuk mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor, untuk mencapai kompetensi dari mata pelajaran PJOK. Jadi permainan kecil dijadikan sebagai wahana penyampaian materi pembelajaran yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah bentuk model pembelajaran.

Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis Permainan kecil terdapat aktivitas gerak yang berhubungan dengan komponen kebugaran jasmani seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan paru-jantung, daya tahan otot, dan kelentukan serta pengetahuan tentang aktivitas kebugaran jasmani. Jadi peserta didik bisa memperoleh kesehatan tubuh secara perlahan dan signifikan yang merupakan efek dari berkembangnya motorik dan kognitif peserta didik karena telah melakukan pembelajaran materi kebugaran jasmani oleh sebab itu pemilihan permainan kecil serta penyusunan model harus sesuai dengan kompetensi Penjas kelas X SMA agar

tujuan dari pembelajaran PJOK dapat tercapai.

#### **4) Prinsip Reaksi**

Prinsip reaksi (principles of reaction) menunjukkan bagaimana guru memperlakukan siswa dan bagaimana pula ia merespon terhadap apa yang dilakukan siswanya. Pada satu model, guru memberi ganjaran atas sesuatu yang sudah dilakukan siswa dengan baik, namun pada model yang lain guru bersikap tidak memberikan penilaian terhadap siswanya, terutama untuk hal yang berkait dengan kreativitas. Dengan adanya model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil ini diharapkan guru memberikan feedback positif terhadap apa yang dilakukan siswa. Tingkat keberhasilan materi permainan kecil diukur dari seberapa banyak peserta didik yang merasa senang, gembira, bergerak aktif, tidak takut untuk melakukan materi akritis kebugaran jasmani dan kebugaran jasmani peserta didik menjadi baik atau meningkat. Hal ini menunjang kelancaran siswa untuk menempuh materi selanjutnya yang dengan tingkatan yang lebih kompleks.

#### **5) Sistem Pendukung**

Sistem pendukung (support system) yang menunjukkan segala sarana, bahan, dan alat yang dapat digunakan untuk mendukung model tersebut. Model pembelajaran pendidikan

jasmani berbasis permainan kecil ini merupakan sarana, bahan dan alat yang digunakan untuk mendukung model tersebut yaitu Peluit, cone kerucut, cone mangkok, bola basket, dan bola futsal. Beberapa item tersebut yang akan dibutuhkan untuk melaksanakan permainan kecil yang penulis teliti, sehingga model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dapat tercapai. Selain alat-alat untuk kebutuhan permainan kecil, model pembelajaran ini menyisipkan tugas atau LKPD kepada peserta didik tentang gerakan-gerakan atau latihan-latihan yang bisa menunjang kebugaran jasmani komponen keheketan. LKPD tersebut dibuat dengan menarik dan bersifat kompetitif agar peserta didik terangsang untuk melakukannya untuk kebutuhan nilai tambahan dari mereka untuk penilaian guru terhadap kebugaran jasmani yang mereka miliki.

#### **6) Dampak Model**

Harapan Peneliti dengan adanya model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil ini diharapkan bisa menjadi referensi guru dalam pemilihan model pembelajaran yang dapat membantarkan peserta didik menguasai kompetensi dasar kurikulum, seperti materi kebugaran jasmani melalui keterampilan psikomotor dan kognitif. Dengan demikian, peserta didik diharapkan

mengalami perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor dengan baik, terkhusus berefek pada pengembangan kebugaran jasmani mereka agar tetap bisa melaksanakan aktivitas sekolah dalam kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Setelah dijelaskan dari beberapa teori yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu konsep yang digunakan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Hasil kajian atas penelitian yang relevan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan disajikan pada tabel 2. Sebagai berikut

**Tabel 2. Hasil Penelitian yang Relevan**

Judul Penelitian	Nama Peneliti & Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian yang relevansi dengan peneliti
Pengembangan Model Latihan Shooting Untuk Meningkatkan Keterampilan Medium Shoot Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten	Putut Yhudha Mahardi, 2016	Research and Development (RnD)	<b>Relevansi</b> dari penelitian ini adalah produk akhir yang berupa model latihan shooting yang dikemas dalam suatu permainan untuk meningkatkan keterampilan <i>medium shoot</i> . Peneliti menganggap bahwa penelitian tersebut telah menyumbangkan gagasan dan ide dari mulai model penelitian dengan RnD, modul yang dikemas dengan permainan dan peningkatan yang ingin dicapai
Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Siswa SD Kelas Bawah	Sollimatul Parlindungan, 2021	Research and Development (RnD).	<b>Relevansi</b> dari penelitian ini adalah model pembelajaran penjas berbasis permainan sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kerjasama peserta didik. Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu diantaranya menggunakan pengembangan model RnD, membuat produk suatu model pembelajaran dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Pengembangan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Di Sekolah Menengah Pertama	Zuhar Ricky, et al. 2022	<i>Research and Development model ADDIE</i>	<b>Relevansi:</b> penelitian ini menghasilkan modul pembelajaran PJOK dengan memodifikasi permainan kecil yang sudah ada, kemudian penelitian ini menggunakan penelitian RnD dengan model ADDIE. Berdasarkan dua hal tersebut yang membedakan penelitian yang sedang peneliti lakukan terletak pada permainan kecil yang diterapkan, peneliti membuat beberapa permainan kecil yang baru dan model yang digunakan memiliki kesamaan yaitu ADDIE.
Pengembangan Model Latihan Memanah Berbasis Permainan F-One Archery Pada Peserta didik Sekolah Dasar	Indra Sukma, et al. 2022	<i>Research and Development model ADDIE</i>	<b>Relevansi</b> dari penelitian ini adalah modul latihan memanah berbasis permainan F- one Archery. Penelitian dibuat dengan menggunakan model ADDIE. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini menyumbang gagasan awal kepada peneliti tentang bagaimana membuat suatu konsep pembelajaran yang menyenangkan yaitu dengan konsep permainan
Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK	Robertus Lili Bile, et.al., 2021	<i>Research and Development ( RnD)</i>	<b>Relevansi</b> dari penelitian ini adalah produk akhir yang berupa model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan metode RnD dan memiliki kesamaan yaitu membuat model serta membuat permainan. Perbedaan terletak pada permainan yang dibuat, penelitian ini mengkonsepkan permainan tradisional, sedangkan peneliti menggunakan permainan kecil dan kajian peningkatannya memiliki kesamaan yaitu meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.

Dari hasil ke-5 kajian penelitian yang relevan, dapat dijelaskan bahwa penelitian tersebut telah menyumbangkan refrensi bagi peneliti untuk memecahkan masalah yang ada di SMAN 91 Jakarta tentang hasil kebugaran jasmani peserta didik yang rendah. Dari ke-5 penelitian tersebut telah menyumbangkan beberapa ide untuk peneliti diantaranya yaitu (1) model yang digunakan menggunakan model ADDIE, hal ini didasarkan karena model ADDIE mempunyai rangkaian yang lengkap dan terstruktur secara sistematis sehingga model ini mudah untuk dipelajari, (2) penelitian

yang sudah ada banyak mencakup jenis-jenis permainan baik itu dari permainan sederhana, permainan tradisional ataupun permainan lainnya dari hal itu peneliti mencari sebuah permainan yang dinamakan permainankecil, secara singkat permainan kecil merupakan permainan non baku dan bukan ke spesifik cabang olahraga, (3) subjek penelitian rata-rata kepada anak usia SD dikarenakan ingin menyelesaikan masalah motorik dasar mereka, namun pada penelitian yang dikaji oleh peneliti lebih menekankan kepada peserta didik SMA kelas 10 (15- 17 tahun) tentang kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.

### **C. Kerangka Pikir**

Studi awal dari kaitan masalah tentang kebugaran jasmani berawal dari banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang rendah yang bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah (1) metode yang monoton dan cenderung membosankan, (2) belum optimalnya penggunaan media dan refrensi metode atau model dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, (3) materi yang dikemas salah satunya kebugaran jasmani terlalu menekankan kepada latihan fisik bukan konsep menyenangkan, dan masih banyak lagi, melihat permasalahan yang ada di lingkungan peneliti, Siswa/i SMAN 91 Jakarta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah secara keseluruhan, maka peneliti ingin menindaklanjuti masalah ini agar bisa dipecahkan melalui solusi yang diberikan. Sebagai upaya solusi untuk pengoptimalan pembelajaran pendidikanjasmani maka diperlukan suatu

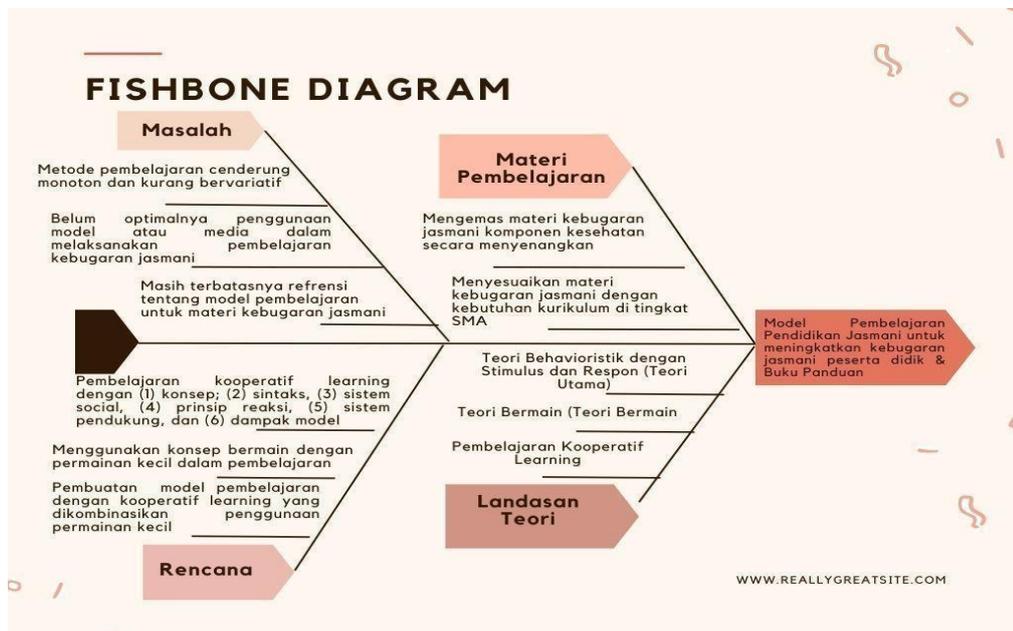
model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan peserta didik yang dimiliki oleh setiap individu.

Model ini dikonsepsikan dengan materi kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan pembuatan model pembelajaran dengan kooperatif learning yang berbasis permainan kecil sehingga dapat di kemas secara sederhana yang dinamakan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan produk akhir buku panduan yang praktis. Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil didasarkan pada teori behavioristik sebagai teori utama, teori bermain sebagai pendukung dan pembelajaran kooperatif learning dengan (1) konsep; (2) sintaks, (3) sistem social, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, dan (6) dampak model sebagai landasan pembuatan model, ketiga teori tersebut menurut peneliti dapat diintegrasikan menjadi suatu model yang praktis dalam penggunaannya pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani yang dapat diterapkan selama pembelajaran Pendidikan jasmani berlangsung, baik itu dilakukan pada awal sesi pemanasan maupun di inti pembelajaran pada materi kebugaran jasmani.

Dalam pelaksanaannya, permainan kecil digunakan untuk mengupayakan pemahaman dan mengaktifkan peserta didik dalam bentuk aktivitas praktik yang disesuaikan dengan kurikulum merdeka dengan

mencakup Capaian Pembelajaran, Elemen Pemanfaatan Gerak dan Tujuan Pembelajaran. Harapan peneliti dengan adanya model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil, kebugaran peserta didik kelas X bisa meningkat secara signifikan dan pembelajaran Pendidikan jasmani menjadi lebih menyenangkan untuk peserta didik. Adapun alur kerangka pikir penelitian dan pengembangan ini diuraikan dengan bagan fishbone sebagai berikut:

Gambar 3. Kerangka Pikir



#### D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana konstruk/disain konseptual model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dikembangkan untuk meningkatkan

kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta?

3. Apakah panduan penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMAN 91 Jakarta dinilai praktis oleh guru dan ahli dalam penggunaannya?
4. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

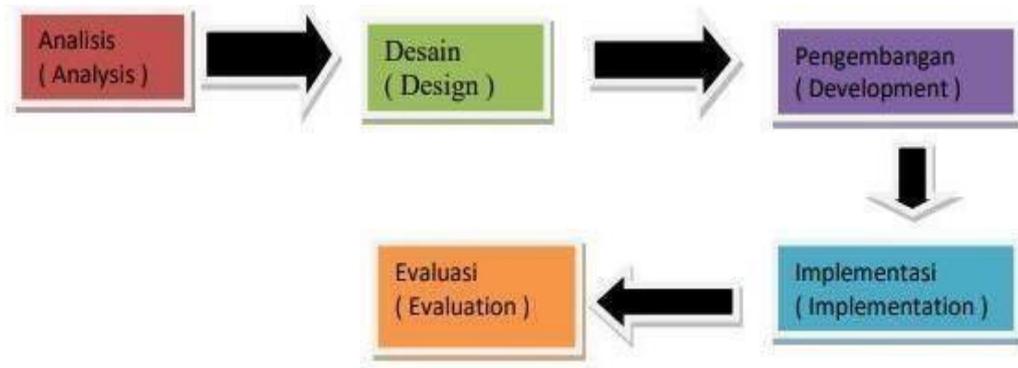
Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (research and development). Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut, yang ditujukan untuk membuat dan mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta. Model penelitian dan pengembangan pada penelitian ini menggunakan model ADDIE, yaitu menganalisis (analyze), merancang (design), mengembangkan (develop), mengimplementasikan (implement), dan mengevaluasi (evaluate). Penggunaan Model ADDIE didasarkan pada pertimbangan bahwa model ini memiliki tahapan yang jelas dan lengkap. Ke-lima tahapan saling terkait dan berurutan, dan terstruktur secara sistematis sehingga model ini dipandang sesuai untuk mengembangkan model pembelajaran dan dapat dikerjakan oleh penelitian. Model ini sesuai dengan namanya terdiri dari lima fase atau tahap utama, yaitu *Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate*.

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

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan Research and Development (R & D) dengan model ADDIE. Berdasarkan model ADDIE, tahapannya terdiri dari lima langkah yang saling berkaitan dan terstruktur

secara sistematis sehingga model ini mudah dipelajari. Model ini sesuai dengan namanya terdiri dari lima fase utama, yaitu *Analyze*, *Design*, *Develop*, *Implement*, dan *Evaluate*.

Gambar 4. Langkah-langkah model pengembangan ADDIE (Sugiyono,2015)



## 1. Menganalisis (Analyze)

Tahapan analisis bertujuan untuk mendapatkan informasi kebutuhan- kebutuhan dalam pengembangan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.. Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahuluan yang berupa pokok persoalan yang dihadapi serta analisis kebutuhan pengembangan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan penelitian tersebut kegiatan awal yang dilakukan penulis adalah studi literatur dan studi lapangan.

### a. Studi Literatur

Studi literatur merupakan kegiatan pengumpulan data-data berupa teori pendukung untuk model pembelajaran penjas yang akan dibuat. Sumber- sumber yang digunakan peneliti adalah jurnal penelitian, buku pembelajaran penjasorkes, buku tentang

permainan kecil serta sumber-sumber lain yang relevan dengan penelitian.

#### **b. Studi Pendahuluan (Studi Lapangan)**

Studi lapangan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kebutuhan, pendukung dan penghambat uji coba produk di lapangan ketika produk yang dihasilkan siap untuk di uji coba. Pra kegiatan yang dilakukan adalah berupa observasi dan wawancara yang dilakukan di sekolah, sehingga diharapkan dapat mengetahui kebutuhan di lapangan yang sebenarnya.

### **2. Merancang (Design)**

Tahap ini dikenal dengan istilah membuat rancangan (blue print), ibarat bangunan maka sebelum dibangun harus ada rancang bangun di atas kertas terlebih dahulu. Peneliti melakukan analisis dari data yang sudah dikumpulkan, kemudian merencanakan tujuan penelitian, prosedur kerja penelitian, menentukan waktu, dan merancang model. Peneliti mendapatkan gambaran mengenai penelitian yang akan dihadapi. Setelah melakukan studi lapangan, terdapat masalah, dan masalah dianalisis, dilanjutkan dengan mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X. Produk awal yang sudah terbentuk selanjutnya akan divalidasi oleh para ahli.

#### **a. Perancangan Model**

Tahapan yang dilakukan dalam merancang dan menyusun

model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil meliputi hal – hal sebagai berikut

- 1) Menyiapkan referensi yang relevan dengan pengembangan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil.
- 2) Mendesain model pembelajaran yang praktis dan sesuai dengan hasil analisis pada studi literatur yaitu sesuai dengan kurikulum merdeka pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani, permainan kecil yang dibuat berdasarkan kebutuhan gerak materi kebugaran jasmani dan studi lapangan yaitu sesuai fakta pada observasi awal dan diskusi dengan guru PJOK yang terkait.
- 3) Merancang pembelajaran Penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Membuat RPP atau modul ajar dengan konsep kooperatif learning yang dikombinasikan dengan permainan kecil untuk materi kebugaran jasmani
- 4) Menyusun materi ajar mengenai kebugaran jasmani untuk model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil yang terdiri atas kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

#### **b. Penyusunan Instrument**

Instrumen yang disusun adalah instrumen penilaian model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dan instrument untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik yaitu

*bleep test, Squat Rush Test, Hand Grip Strength Test, Sit And Reach Test, & Perhitungan IMT.* Instrumen yang disusun digunakan untuk mengetahui validitas materi berdasarkan penilaian oleh validator ahli. Angket penilaian harus valid dan reliabel sebelum digunakan. Jikalau telah tersedia instrument yang baku, instrumen tersebut dapat digunakan dalam penelitian. Namun jika instrumen yang dibutuhkan belum tersedia, maka peneliti perlu mengembangkan instrument tersebut.

### **3. Mengembangkan Model (Develop)**

Pengembangan adalah proses mewujudkan blue print atau desain menjadi kenyataan dalam kegiatan pembelajaran, Artinya pada tahap ini segala sesuatu yang dibutuhkan atau yang akan mendukung proses pembelajaran semuanya harus disiapkan. Kegiatan diawali dengan memastikan kerangka yang dihasilkan pada tahap desain dan masih prosedural direalisasikan agar menjadi produk yang siap diimplementasikan. Produk berupa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X yang akan dikemas dalam bentuk buku, kemudian dilakukan penilaian kelayakan dan validasi oleh ahli untuk mendapatkan nilai dan masukan. Desain produk yang telah disusun, dikembangkan berdasarkan tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Peneliti menggabungkan bahan-bahan yang sudah terkumpul sesuai dengan pembuatan buku. Setelah itu peneliti mengoreksi ulang

materi dan isi produk hasil pengembangan sebelum divalidasi, jika sudah sesuai selanjutnya produk telah siap divalidasi.

- b. Membuat angket validasi produk untuk ahli media dan ahli materi, angket untuk respons guru dan peserta didik. Angket validasi produk untuk ahli media terdiri dari pewarnaan, pemakaian kata atau Bahasa, dan desain. Angket validasi produk untuk ahli materi terdiri atas isi materi, interaksi, dan umpan balik. Angket respons untuk guru terdiri atas beberapa aspek penilaian yang meliputi isi materi, interaksi, dan umpan balik. Angket respons untuk peserta didik terdiri atas pelaksanaan kegiatan pembelajaran, reaksi pemakaian, dan manfaat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil.
- c. Validasi produk yang dilakukan oleh ahli media dan ahli materi. Dalam pelaksanaan validasi, validator yang ditugaskan meliputi 2 orang yaitu ahli materi dan ahli permainan kecil(media). Validator ke-1 memfokuskan kepadamateri pelajaran yang dimuat sedangkan validator ke-2 berfokus kepada penilaian fisik modul pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dikembangkan. Tujuan dilakukan validasi adalah untuk mendapatkan penilaian dan saran dari ahli materi mengenai kesesuaian materi pembelajaran dan tampilan produk.
- d. Setelah mendapatkan masukan dari para ahli dan divalidasi, diketahuikelemahan produk. Kelemahan produk tersebut

selanjutnya diperbaiki dan dikembangkan lagi. Produk yang sudah direvisi dan mendapat predikat baik, diterapkan pada tahap implementasi.

#### **4. Mengimplementasikan (Implement)**

Tahap implementasi merupakan penerapan model pembelajaran (uji coba lebih luas) yang bertujuan untuk menyiapkan lingkungan belajar, peserta didik dan guru. Produk yang sudah dihasilkan dalam tahap pengembangan akan diimplementasikan kepada pengguna pada situasi nyata di lapangan. Selama implementasi, rancangan media yang telah dikembangkan diterapkan pada kondisi yang sebenarnya.

Materi disampaikan sesuai dengan materi pembelajaran yaitu kebugaran jasmani. Pada tahap implementasi, ada dua kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Pertama, tahap implementasi dilakukan kepada skala kecil subjek yaitu 10 peserta didik kelas X MAN 91 Jakarta. Implementasi yang dilakukan kepada kelompok kecil ini bertujuan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan dan kelayakan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dikembangkan untuk selanjutnya diimplementasikan kepada peserta didik dengan skala yang lebih besar. Kedua, tahap implementasi dilakukan kepada skala yang lebih besar yaitu dengan total 108 peserta didik atau 3 kelas di SMAN 91 Jakarta.

#### **5. Mengevaluasi (Evaluate)**

Tahap evaluasi digunakan untuk menilai kualitas produk atau

modul yang dikembangkan dengan menganalisis berbagai data yang terkumpul mulai dari tahap penyusunan draft awal, validasi ahli, uji coba dan implementasi model. Selama proses pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil harus dilakukan evaluasi yang disebut on going evaluation. Hal ini dilaksanakan sejak perencanaan hingga produk jadi. Selain on going evaluation, hasil produk harus melakukan evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Walaupun produk yang dikembangkan sudah melalui beberapa tahap oleh ahli media dan ahli materi serta dapat dikatakan sudah selesai, namun produk tersebut harus dinilai oleh praktisi lapangan dan pengguna, sehingga memungkinkan terdeteksi suatu kesalahan-kesalahan kecil yang tidak terdeteksi pada tahap-tahap sebelumnya.

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap tahap, sejak tahap analisis hingga implementasi, untuk melihat kesalahan-kesalahan kecil pada produk. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan penelitian yaitu untuk dapat melihat kualitas dan kelayakan produk secara keseluruhan. Revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh media tersebut. Apabila sudah tidak terdapat revisi lagi, produk layak digunakan.

Setelah dihasilkan produk berupa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran

jasmani peserta didik Kelas X, selanjutnya dilakukan uji efektifitas dari produk tersebut. Uji efektifitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugarna jasmani dilakukan terhadap peserta didik SMA Kelas X yang berjumlah 36 orang.

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

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

#### **a. Validasi Ahli**

Sebelum uji coba, hasil desain awal divalidasi terlebih dahulu oleh ahli. Uji validasi ahli yang dimaksud adalah uji produk yang dilakukan oleh para ahli yang berkompeten. Para ahli tersebut meliputi validator ahli materi dan validator ahli permainan kecil yaitu yaitu 1 orang validator ahli materi dalam penyusunan draft model pembelajaran pendidikan jasmni berbasis permainan kecil. Sehingga dalam penelitian ini validator ahli materi dan validator ahli permainan berjumlah 2 orang yang terdiri dari 1 validator ahli dari dosen yang dan 1 validator dari guru PJOK yang lebih berpengalaman atau senior. Angket validasi menggunakan skala Rating Scale, dalam skala ini terdapat 4 kategoriyaitu, sangat baik (4), baik (3), kurang baik (2) dan sangat kurang baik (1). Perbaikan desain dilakukan setelah mendapatkan penilaian dari para ahli. Semua masukan, kritik,saran dan rekomendasi dari para ahli dicatat dan dijadikan dasar untuk memperbaiki desain produk yang

dikembangkan.

**b. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi**

Setelah melakukan revisi dari perbaikan validator, maka langkah selanjutnya adalah uji coba produk skala kecil, uji coba ini bertujuan untuk melihat kepraktisan atau kelayakan model yang dikembangkan. Hasil uji coba ini lapangan ini dijadikan bahan perbaikan dan penyempurnaan bahan ajar yang dibuat. Kekurangan pada saat uji coba berlangsung harus tetap direvisi guna untuk memperbaiki produk lebih lanjut. Pada tahap uji coba skala kecil melibatkan group kecil yaitu dengan 10 peserta didik kelas X pada 1 kelas yang sama. Selama uji coba produk berlangsung peneliti bertindak sebagai observer dengan melakukan catatan lapangan adanya kekurangan dan kelebihan serta mengisi lembar tanggapan tentang respon peserta didik terhadap uji coba produk. Peserta didik yang telah mendapat perlakuan uji coba produk juga mengisi angket terhadap penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani selama uji coba produk berlangsung.

Revisi produk yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba awal. Hasil uji coba lapangan tersebut diperoleh informasi kualitatif model pembelajaran yang dikembangkan. Berdasarkan data tersebut apakah masih diperlukan untuk melakukan evaluasi yang sama dengan mengambil situs yang sama. Revisi produk ini

dilakukan apabila dalam melakukan uji coba produk ke peserta didik masih terdapat kelemahan yang perlu diperbaiki, sehingga nantinya dapat digunakan untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan.

**c. Uji Coba Skala Besar dan Revisi**

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu banyak, maka selanjutnya model yang berupa sistem kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata untuk lingkup yang luas atau skala besar. Dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tersebut, tetap harus melakukan penilaian untuk melihat kekurangan atau hambatan yang muncul saat diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani di materi kebugaran jasmani. Uji coba skala besar dilakukan pada 3 kelas X dengan total jumlah 108 peserta didik di SMAN 91 Jakarta.

**d. Uji Efektivitas**

Apabila model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil sudah terbukti praktis dan layak dari uji coba skala kecil dan besar serta sudah melakukan revisi akhir dari kedua percobaan tersebut, maka langkah terakhir yaitu apakah model yang dibuat efektif atau tidak. Hal ini didasari dengan hasil test komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

peserta didik dimulai dari daya tahan jantung (kardiorespirasi) atau VO2Max dengan menggunakan *bleep test*, test kekuatan otot menggunakan *hand grip strength test*, test daya tahan otot menggunakan *squat rush test*, test kelenturan menggunakan *sit and reach* dan untuk mengukur komposisi tubuh dengan menghitung Indeks massa tubuh peserta didik.

## **2. Subjek Uji Coba**

### **a. Subjek Validasi Ahli**

Sebelum diuji cobakan, disain awal model divalidasi terlebih dahulu oleh ahli. Uji validasi ahli yang dimaksud adalah uji produk yang dilakukan oleh para ahli yang berkompeten. Para ahli tersebut meliputi validator ahli penyusunan materi dan validator ahli praktisi pembelajaran permainan kecil, sehingga dalam penelitian ini validator ahli penyusunan materi draft model dan validator ahli praktisi pembelajaran penjas dengan permainan berjumlah 3 orang yang terdiri dari 1 validator ahli dari dosen dan 2 validator dari praktisi guru PJOK yang lebih berpengalaman. Angket validasi menggunakan skala Rating Scale, dalam skala ini terdapat 4 kategoriyaitu, sangat baik (4), baik (3), kurang baik (2) dan sangat kurang baik (1). Perbaikan desain dilakukan setelah mendapatkan penilaian dari para ahli. Semua masukan, kritik, saran dan rekomendasi dari para ahli dicatat dan dijadikan dasar untuk memperbaiki desain produk yang dikembangkan.

#### **b. Subjek Uji Coba Skala Kecil**

Subjek uji coba skala kecil dilakukan, bertujuan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan dan kelayakan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Pada penelitian ini, uji coba menggunakan 2 guru dan 10 peserta didik SMA di Kelas X-1. Hasil dari uji coba skala kecil akan digunakan untuk merevisi apa saja kekurangan dari pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, agar diperoleh produk akhir yang layak untuk peserta didik.

#### **c. Subjek Uji Coba Skala Besar**

Subjek uji coba skala besar dilakukan pada tempat yang sama yaitu di SMAN 91 Jakarta. Jumlah subjek ini berbeda dari subjek yang digunakan pada uji skala kecil. Uji coba skala besar pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaranjasmani dimulai dengan memberikan penilaian terhadap kesesuaian model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap kebutuhan yang diperlukan oleh peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan oleh 3 guru PJOK dan 108 peserta didik SMA Kelas X yang terdiri dari kelas X-2, X-3 & X-4

#### **d. Subjek Uji Coba Efektivitas**

Uji efektivitas dilakukan di SMAN 91 Jakarta. Uji efektivitas

dilakukan untuk mengetahui tentang efektivitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X. Pada uji efektivitas digunakan responden 36 peserta didik di kelas X-1. Data diperoleh melalui eksperimen dengan pretest dan posttest. Peserta didik diberikan materi tentang pembelajaran pendidikan jasmanisebelum diberikan pembelajaran penjas berbasis permainan kecil untuk mengukur seberapa efektif model ini. Uji efektivitas akan mengetahui tentang keefektifan model pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untukmeningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

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

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

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data. Data kualitatif dikumpulkan dengan menggunakan Teknik (1) kajian literature, (2) studi lapangan (observasi lapangan), dan (3) wawancara kepada guru pendidikan jasmani. Data kuantitatif dikumpulkan dengan Teknik (1) survei bertujuan meminta para ahli atau pakar untuk menilai model yang dikembangkan guna untuk memberikan saran dan kritik serta memastikan validitas model yang dibuat. (2) survei untuk menilai kepraktisan panduan model oleh guru PJOK dan para peserta didik kelas X SMA, setelah dilakukan uji coba lapangan skala kecil dan

uji coba lapangan skala besar. (3) Selanjutnya teknik pengumpulan data yang digunakan bertujuan untuk mengukur efektifitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dalam peningkatkan kebugaran jasmani yang telah diterapkan. Pengumpulan data untuk penilaian mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik yaitu menggunakan *bleep test, squat rush test, hand grip strength test, sit and reach* dan menghitung Indeks massa tubuh peserta didik

#### **b. Instrument Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian berupa (1) pedoman wawancara, (2) kuesioner atau angket: Instrumen kuesioner atau angket digunakan untuk mengumpulkan data melalui angket validasi untuk ahli materi, angket validasi untuk ahli, angket respons guru, dan angket respons peserta didik., (3) tes kebugaran jasmani: *bleep test, squat rush test, hand grip strength test, sit and reach* dan IMT Test dipergunakan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik dalam uji efektivitas produk. Data yang diperoleh dari instrumen tersebut digunakan untuk mengetahui kualitas dari model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dikembangkan.

#### **a) Pedoman Observasi**

Pedoman Observasi digunakan untuk melihat permasalahan yang ada di lapangan. Observasi ini dilakukan

pada awal pengumpulan data untuk bisa melihat permasalahan secara langsung. Apabila dilihat pada proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dibedakan menjadi partisipan dan non-partisipan. Pada saat melakukan observasi, agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal maka kegiatan observasi juga dilakukan bersamaan dengan kegiatan wawancara. Kegiatan wawancara berisikan pertanyaan seputar kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani yang dilakukan untuk bisa memaksimalkan informasi yang didapatkan. Kegiatan wawancara dilakukan dengan melibatkan guru, dan peserta didik. Adapun informasi yang didapatkan pada saat wawancara digunakan untuk memperkuat permasalahan atau temuan yang ada.

**b) Pedoman Wawancara**

Teknik wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara bebas terpimpin, sebagai acuannya disusun pedoman wawancara. Pertanyaan akan berkembang pada saat melakukan wawancara. Peneliti mendapatkan informasi langsung dengan guru mata pelajaran PJOK di SMAN 91 Jakarta. Selain itu wawancara juga digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari observasi. Butir pertanyaan meliputi.

**Tabel 3. Pedoman Wawancara**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>
<b>1</b>	Proses Pembelajaran PJOK sudah sesuai dengan karakteristik peserta didik.
<b>2</b>	Pemahaman guru pjok terhadap kebugaran jasmani kesehatan peserta didik
<b>3</b>	Tingkat keberhasilan proses pembelajaran.
<b>4</b>	Kesulitan yang dialami guru PJOK dalam proses pembelajaran.

Pada saat melakukan observasi, agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal maka kegiatan observasi juga dilakukan bersamaan dengan kegiatan wawancara. Kegiatan wawancara berisikan pertanyaan seputar kegiatan pembelajaran materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran pendidikan jasmani peserta didik yang dilakukan untuk bisa memaksimalkan informasi yang didapatkan. Kegiatan wawancara dilakukan dengan melibatkan guru, dan peserta didik. Adapun informasi yang didapatkan pada saat wawancara digunakan untuk memperkuat permasalahan atau temuan yang ada.

**c) Kuesioner atau Angket Validasi Ahli**

Instumen yang dikembangkan adalah angket yang digunakan untuk mengetahui kualitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dari aspek materi. Ahli/pakar/validator materi adalah orang yang berkompeten dalam bidang materi. Angket yang divalidasi oleh ahli materi akan ditinjau dari beberapa aspek, yaitu kebenaran materi, kualitas materi, dan pelaksanaan. Instrumen untuk ahli materi digunakan sebagai bahan evaluasi ahli materi

terhadap model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Kisi-kisi instrumen validasi terhadap model permainan adalah sebagai berikut

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrument Validasi Draft Model**

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah Butir
			(+)	(-)	
1	Isi Materi	Isi materi mencakup isi kurikulum berupa Kompetensi Dasar	1,2,3		7
			4,5		
			6	7	
2	Konstruksi	Kesesuaian model dengan	8,9	10,11	10
		kemampuan siswa, kemampuan guru, proses pembelajaran, pendekatan saintifik, sarana dan prasarana.	12,13	14	6
			15,16	17	
3	Bahasa	Penggunaan bahasa sesuai dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar, ejaan, kejelasan	18		3
			19		
			20		
<b>Jumlah</b>					<b>20</b>

Berikut ini adalah faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada kuesioner ahli.

**Tabel 5. Kisi-kisi Instrument Validasi Model Pembelajaran**

No	Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani	Isi Materi	Sesuai dengan kompetensi dasar	1,2,3,4,5 ,6,7
		Konstruksi	Sesuai dengan Kemampuan peserta didik, kemampuan guru, proses pembelajaran, pendekatan saintifik, sarana dan prasarana	8,9,10,11,12, 13,14,15,16, 17,18,
		Bahasa	Ejaan dan kejelasan	19,20
<b>JUMLAH</b>				<b>20</b>

#### d) Instrument Kuesioner/Angket Untuk Guru

Instrumen yang ditujukan kepada guru untuk mengetahui umpan balik atau respons guru terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil.

Pengisian angket guru dan petunjuk pengisian angket sudah disertakan dalam pengantar angket. Terdapat beberapa aspek pada instrumen angket yang diisi oleh guru, yaitu kebenaran konsep, pelaksanaan, dan desain produk. Instrumen angket untuk guru digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil.

Kisi-kisi instrumen untuk guru adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Kisi-kisi angket untuk Guru**

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah Butir
			(+)	(-)	
1	Kebenaran Konsep	Kejelasan tujuan dan kebenaran materi terhadap model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil bagi peserta didik	1		4
			2		
			3	4	
2	Pelaksanaan	Petunjuk dan kemudahan pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil.	5		4
3	Desain dan Tampilan	Kejelasan, kemenarikan, dan ketepatan produk dari warna, gambar, dan huruf	9		4
			10	11	
			12		
<b>JUMLAH</b>					<b>12</b>

#### e) Instrument Angket Untuk Peserta Didik

Instrumen angket ditujukan kepada peserta didik untuk mengetahui umpan balik atau respons peserta didik terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Pengisian angket peserta didik dan petunjuk pengisian kuesioner sudah disertakan dalam pengantar kuesioner dalam *google form*. Terdapat beberapa aspek pada instrumen kuesioner yang diisi oleh peserta didik,

yaitu tampilan, penggunaan, dan manfaat produk. Kisi-kisi angket untuk peserta didik adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Kisi-kisi Instrument untuk Peserta Didik**

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah Butir
			(+)	(-)	
1	Tampilan	Kejelasan, kemenarikan, dan ketepatan produk dari warna, gambardan huruf	1		4
			2	4	
			3		
2	Penggunaan	Kejelasan dan kemudahan penggunaan produk	5		4
			6	7	
			8		
3	Manfaat	Fungsi dan Manfaat produk	9		4
			10	11	
			12		
<b>Jumlah</b>					12

#### f) Instrument Uji Efektivitas

Tes ini bertujuan untuk mengukur keefektifan produk terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi peserta didik SMA kelas X atas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk tes pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan yaitu ada 5 test yang sesuai dengan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan diantaranya yaitu, *bleep test*, *squat rush test*, *hand grip strength test*, & *sit and reach* dan perhitungan indeks massa tubuh. Instrumen ini telah banyak dilakukan pada riset di Indonesia oleh karena itu peneliti menggunakan refrensi ini sebagai pedoman dalam mengerjakan dan menyelesaikan test. (Instrument test berada di lampiran)

#### **g) Validitas dan Reliabilitas Instrument**

Validitas bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat validitas instrument yang dikembangkan. Setiap data pada angket validasi ahli akan dianalisis dengan menggunakan uji Pearson Product Moment. Pernyataan dikatakan pada kategori “Valid” apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi atau keteraturan hasil pengukuran suatu instrumen tersebut digunakan lagi sebagai alat ukur suatu objek atau responden. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Metode untuk menguji reliabilitas instrumen validasi ahli materi dan ahli media akan digunakan rumus Alpha Cronbach, rumus Alpha Cronbach digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen. Untuk menentukan reliabilitas dari setiap aitem instrumen validasi ahli yang digunakan, maka penelitian ini menggunakan metode Alpha-Cronbach dengan program SPSS for windows.

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

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data sebagai

berikut.

**a. Data Kualitatif**

Data kualitatif yang terdiri atas saran atau komentar pada lembar penilaian model oleh validator serta angket respon peserta didik dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis data ini sebagai bahan revisi model yang dikembangkan.

**b. Data Kuantitatif**

Data kuantitatif terdiri atas data penilaian dari angket ahli materi, ahli media, respons guru, dan respons peserta didik. Skala nilai dalam angket penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS: Sangat Baik (4), B: Baik (3), C: Cukup (2), KB: Kurang Baik (1). Untuk mengetahui nilai tiap-tiap variabel penelitian berdasarkan hasil data empiris yang diperoleh dari angket kuesioner yang disebarkan kepada responden, dihitung dengan membagi jumlah skor hasil penelitian dengan skor ideal. Skor ideal adalah skor yang ditetapkan dengan asumsi bahwa setiap responden pada setiap pernyataan memberikan jawaban dengan skor tertinggi.

Draft awal model dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil dan skala besar apabila para ahli telah memberikan validasi terhadap instrumen dan layak untuk diujicobakan. Data yang didapatkan kemudian dihitung dan didapatkan hasilnya dalam bentuk persentase. Pengolahan kelayakan data dari angket yang dijelaskan Sugiyono sebagai berikut:

$$P2 = \frac{\sum X}{\sum Xg} 100\%$$

Keterangan:

P2 : Persentase Kelayakan

$\sum X$  : Jumlah Keseluruhan Jawaban

$\sum Xg$  : Jumlah Keseluruhan Skor Ideal dalam satu item.

100% : Konstant

### 1) Validasi Ahli

Instrumen yang dikembangkan adalah angket untuk mengetahui kualitas model yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validasi suatu instrumen menyatakan derajat yang menunjukkan suatu instrumen mengukur apa yang akan diukur. Validitas logik mencakup validitas isi penentuannya didasarkan atas pertimbangan dari para pakar atau ahli. Validasi isi mengacu pada proses yang bertujuan untuk memberikan jaminan/keyakinan bahwa instrumen (checklist, kuesioner, atau

skala) langkah-langkah daerah isi tersebut diharapkan untuk mengukur.

## **2) Uji Kelayakan**

Setelah draft model dibuat maka hal selanjutnya adalah menganalisis draft model pembelajaran dengan berpatokan pada data yang berupa total skor yang diperoleh dari hasil penjumlahan skor item yang diberikan oleh ahli atau penilai yaitu respon guru terhadap model yang telah disusun. Model yang disusun dianggap layak untuk diuji cobakan pada skala kecil maupun skala besar. Skala nilai dalam angket penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS: Sangat Baik (4), B: Baik (3), C: Cukup (2), KB: Kurang Baik (1). Untuk mengetahui nilai tiap-tiap variabel penelitian berdasarkan hasil data empiris yang diperoleh dari angket kuesioner yang disebarakan kepada responden, dihitung dengan membagi jumlah skor hasil penelitian dengan skor ideal.

Draf awal model dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil dan skala besar apabila para ahli telah memberikan validasi terhadap instrumen dan layak untuk diujicobakan. Data yang didapatkan kemudian dihitung dan didapatkan hasilnya dalam bentuk persentase. Pengolahan kelayakan data dari angket yang dijelaskan Sugiyono sebagai

berikut:

$$P2 = \frac{\sum X}{\sum Xg} 100\%$$

Keterangan:

P2 : Persentase Kelayakan

$\sum X$  : Jumlah Keseluruhan Jawaban

$\sum Xg$  : Jumlah Keseluruhan Skor Ideal dalam satu item.

100% : Konstant

**Tabel 8. Kriteria Kelayakan**

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Baik	81%-100%
2	Baik	61%-80%
3	Cukup	41%-60%
4	Kurang	21%-40%
5	Sangat Kurang	0%-20%

### 3) Uji Kepraktisan

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kepraktisan berdasarkan penilaian peserta didik. Data diperoleh dari lembar uji kepraktisan yang diisi peserta didik. Penilaian produk berdasarkan lembar angket yang telah diisi oleh praktisi dianalisis untuk mengetahui tingkat kepraktisan dari produk yang dikembangkan. Penskoran untuk masing-masing indikator menggunakan skala likert. Analisis kepraktisan menggunakan skala likert dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a) Memberikan skor untuk setiap item jawaban sangat sesuai (5), sesuai (4), cukup sesuai (3), tidak sesuai (2), dan sangat

tidak sesuai (1).

b) Menjumlahkan skor total untuk seluruh indikator.

c) Analisis kepraktisan menggunakan persamaan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan keterangan:

P = Persentase nilai kepraktisan

F = Perolehan skor

N = Skor ideal

d) Menentukan kriteria kepraktisan produk Setelah persentase nilai kepraktisan diperoleh, dilakukan pengelompokan sesuai kriteria menurut Sugiyono (2018) terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Kriteria Kepraktisan**

No	Kategori	Persentase Skor
1	Sangat Praktis	81%-100%
2	Praktis	61%-80%
3	Cukup Praktis	41%-60%
4	Kurang Praktis	21%-40%
5	Sangat Kurang Praktis	0%-20%

### 3) Uji Efektivitas

Tahapan yang terakhir yaitu dengan menguji efektivitas produknya. dilakukan sebanyak 12x pertemuan dengan memberikan materi pembelajaran dari produk, Pengujian produk akhir ini untuk mengetahui apakah suatu produk yang sudah dihasilkan layak dan memiliki keunggulan dalam tataran implementasi di lapangan.

Sesuai isi Modul Ajar instrumen efektivitas yang telah ditetapkan, data yang dikumpulkan berupa hasil test beberapa komponen kebugaran jasmani yang dilakukan dari *mulai bleep test, Squat Rush Test, Handgrip Strength Test, sit and reach* dan Perhitungan IMT yang akan diujisecara statistik menggunakanprogram SPSS (Statistical Product of Service Solution) for windows.

Pelaksanaan Sebelum uji hipotesis dilakukan uji prasyarat, uji normalitas, dan uji homogenitas. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusinormal atau terdistribusi tidak normal, apabila data terdistribusi normal data dianalisis menggunakan uji-t. Uji Wilcoxon dilakukan jika data yang diperoleh tidak terdistribusi normal.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

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

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X yang layak dan efektif. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan berupa buku panduan penggunaan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA kelas X ini memuat materi pembelajaran kebugaran jasmani yang praktis dan mudah dipahami apabila dipelajari dan dilakukan pada mata pelajaran Pendidikan jasmani. Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA kelas X menggunakan pembelajaran kooperatif learning dengan pendekatan bermain menggunakan dasar teori behavioristik hal ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan minat belajar peserta didik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani , serta memberi banyak ruang bagi siswa untuk mempelajari materi dalam peningkatan kebugaran jasmani dalam situasi bermain. Dalam pengembangannya menggunakan metode ADDIE, yang meliputi lima Langkah yaitu tahap yaitu Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Tahap-tahap tersebut dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. *Analyze* (Menganalisis)**

Tahap ini, kegiatan utama adalah menganalisis perlunya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang praktis dan menganalisis syarat-syarat serta kelayakan produk pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA kelas X. Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahuluan yang berupa pokok persoalan yang dihadapi serta analisis kebutuhan pengembangan. Pada tahap ini penulis mencari informasi dari beberapa sumber yang berhubungan dengan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X. Tahap ini dilakukan untuk analisis produk yang akan dikembangkan dalam pembuatannya, disamping itu juga diharapkan dapat membantu guru dalam menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani pada mata pelajaran Pendidikan jasmani kepada peserta didik dengan lebih efektif. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan penelitian tersebut kegiatan awal yang dilakukan peneliti adalah studi literatur dan studi lapangan.

Analisis produk dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukan suatu produk untuk mengatasi masalah yang ditemui. Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahuluan yang berupa pokok persoalan yang dihadapi secara analisis dengan menggunakan observasi awal pada pembelajaran penjas di sekolah dan melakukan wawancara kepada guru PJOK di SMAN 91 mengenai

pembelajaran Pendidikan jasmani. Hasil observasi ditemukan permasalahan yaitu kurangnya hasil kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik, sehingga peneliti memunculkan model pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA kelas X. Dari sini didapatkan hasil analisis berupa pengembangan model Pembelajaran yaitu rekomendasi model pembelajaran Pendidikan jasmani yang berbasis permainan kecil yang layak, efektif dan efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA bagi kelas X. Peserta didik membutuhkan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Tahap analisis dilakukan studi literatur, analisis materi dan studi pendahuluan dalam pembuatan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X, dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Studi Literatur**

Studi Literatur merupakan kegiatan pengumpulan data berupa teori pendukung untuk model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil yang akan dibuat. Sumber-sumber yang digunakan peneliti adalah jurnal penelitian, buku pembelajaran penjasorkes, serta sumber-sumber lain yang relevan dengan penelitian yang kaitannya dengan pembelajaran kebugaran jasmani pada mata

pelajaran Penjasorkes di SMA kelas X. Peserta didik membutuhkan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

**b. Studi Pendahuluan**

Studi pendahuluan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kebutuhan, pendukung, dan penghambat uji coba di lapangan ketika produk yang dihasilkan siap untuk diujicobakan. Prakegiatan yang dilakukan adalah berupa wawancara yang dilakukan di sekolah dengan guru mata pelajaran PJOK, sehingga diharapkan dapat mengetahui kebutuhan di lapangan yang sebenarnya.

**c. Analisis Materi**

Model pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA kelas X disusun berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP) dan Tujuan Pembelajaran (TP) pembelajaran PJOK SMA kelas X(Fase E) sebagai berikut:

**Tabel 10. Capaian Pembelajaran (CP) dan Tujuan Pembelajaran(TP)**

CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)
Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)	Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai.
	Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)

dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani	Memahami konsep, prinsip, dan prosedur dalam menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan pola perilaku hidup sehat
--	--

## 2. *Design* (Merancang Produk)

Tahap disain atau perancangan meliputi perancangan butir-butir materi yang akan disajikan, penyusunan naskah, penyusunan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil dan pengumpulan bahan – bahan yang dibutuhkan dalam pengembangan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil. Kegiatan tersebut merupakan proses sistematis yang dimulai dari perencanaan tujuan penelitian, prosedur kerja penelitian, penentuan waktu dan dana yang akan digunakan. Penulis mendapatkan gambaran mengenai penelitian yang akan dihadapi. Setelah melakukan studi pendahuluan, terdapat masalah, dan masalah dianalisis, dilanjutkan dengan mengembangkan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk peserta didik SMA kelas X dengan Menyusun butir-butir instrument berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Produk awal yang sudah terbentuk selanjutnya akan divalidasi oleh para ahli.

### a. **Desain Produk**

Tahapan yang dilakukan dalam merancang dan Menyusun model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani meliputi hal hal sebagai berikut:

1. Menyiapkan referensi yang relevan dengan materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran Pendidikan jasmani yang berkaitan dengan permainan kecil.
2. Mendisain model pembelajaran Pendidikan jasmani yang praktis dan sesuai dengan hasil analisis kebutuhan pada studi pendahuluan.

Disain konseptual Model Pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X yang dikembangkan dalam penelitian ini terdiri atas tiga bagian ke dalam bentuk buku panduan dengan judul “Model Pembelajaran Pendidikan Jasman Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik” yang dikemas sebagai berikut.

**Gambar 5. Contoh Cover Buku Panduan**



- a) **Bagian Awal:** (a) Halaman cover berisi judul dari produk “Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis

permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik Kelas X SMA”, nama penulis dan nama pembimbing, dan gambar pada cover; (b) Surat Pernyataan Keaslian Karya; (c) Kata Pengantar: Kata pengantar berisi latar belakang pembuatan model pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X dan menjelaskan secara singkat mengenai isi dari produk; (d) Daftar Isi, (e) Daftar Tabel, (f) Daftar Gambar, (g) Daftar Lampiran.

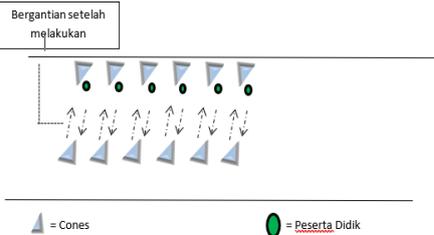
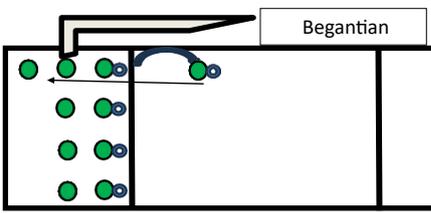
**b) Bagian Inti:** Secara umum bagian inti buku terdiri atas(1) Bab I. Bab II. Kajian Teori: Pendidikan Jasmani, Permainan Kecil, Kebugaran Jasmani, dan Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, (3) Bab III. Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil: konsep, Sintaks, Sistem Sosial, Prinsip Reaksi, Sistem Pendukung, dan Dampak Model. (4) Bab IV. Evaluasi Hasil Pembelajaran, dan (5) Bab V. Penutup. Kemudian, di dalam buku panduan disertakan link video yang tersambung ke mediadigital seperti “youtube” agar pembaca atau guru Penjasorkes, selain dapat membaca buku panduan, mereka juga bisa menonton cara penggunaan model pembelajarannya melalui video.

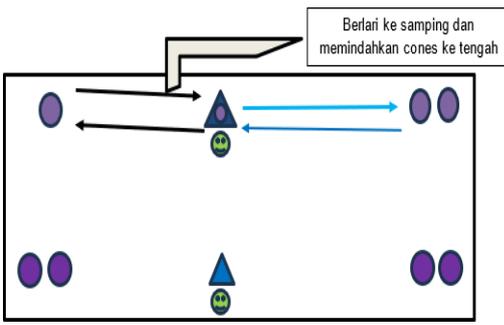
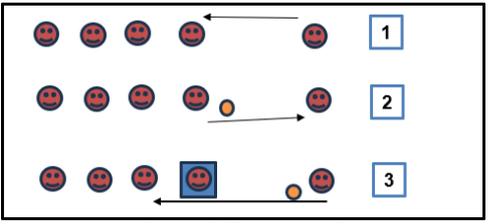
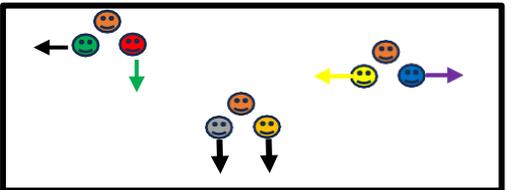
c) **Bagian Akhir:** (a) Daftar Pustaka, dan (b) Lampiran.

RPP/Modul Ajar, LKPD peserta didik tentang latihan peningkatan Kebugaran jasmani

3. Merancang pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
4. Menyusun materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan permainan kecil sebagai wahananya. (Draft Permainan kecil)

**Tabel 11. Daftar Permainan Kecil dalam buku panduan**

No	Nama Permainan	Gambar	Tujuan
1	Speed Play (Bermain Kecepatan)	 <p>Bergantian setelah melakukan</p> <p>▲ = Cones      ● = Peserta Didik</p>	Merangsang kecepatan peserta didik dalam sikap gerak menyamping & kedepan serta meningkatkan kompetitif peserta didik dalam bergerak
2	Tennis Frogs (Lompatan Katak Tennis)	 <p>Begantian</p>	Merangsang kekuatan peserta didik dalam sikap gerak melompat kedepan serta meningkatkan kompetitif peserta didik dalam bergerak
3	Chain Run (Lari Berantai)		Merangsang kecepatan peserta didik dalam sikap gerak berlari dan melatih kekompakkan peserta didik serta meningkatkan kompetitif dalam bergerak

4	Touch The Cone (Menyentuh Cone Cepat)		Merangsang reaksi peserta didik dengan gerakan kordinasi dan kekuatan seperti high knee, squat ataupun gerak lainnya dan membentuk sikap tanggap serta dalam kompetitif dalam permainan
5	Move The Cone (Memindahkan an cone cepat)		Melatih gerak dalam bentuk kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak tubuh
6	Throwing & Catching (Melempar dan Menangkap)		Merangsang dan melatih kekuatan otot lengan, serta koordinasi gerak peserta dengan melempar, menangkap, menunduk/menghindar, berlari, dan membentuk sikap tanggap serta dalam kompetitif dalam permainan
7	One Driver Two Cars (Satu Supir, Dua Mobil)		Merangsang dan melatih kelincahan, kecepatan , dengan gerak berlari secara multilateral, dan membentuk ketangkasan peserta didik dan membentuk sikap tanggap jawab

8	Ball Tunnel (Terowongan Bola)		Merangsang dan melatih komponen fisik kelincahan, kecepatan dan kekuatan dengan gerak berlari secara lurus ke arah cone dan membentuk ketepatan peserta didik dalam menggelindingkan bola dan membentuk kerja sama tim dan kekompakkan antar peserta didik
9	Move The Ball With Plank (Plank dengan Bola)		Merangsang dan melatih komponen fisik kekuatan, ketahanan pada area otot <i>core</i> dengan gerakan full plank dan ketepatan peserta didik dalam memindahkan bola dengan posisi full plank dan membentuk kerja sama tim dan kekompakkan antar peserta didik
10	Run With Human Hurdles (Lari dengan rintangan manusia)		Merangsang dan melatih komponen Fisik kekuatan, kecepatan dengan gerakan <i>high knee</i> dan ketangkasan peserta didik dalam melewati rintangan kaki teman sejawatnya

### 5. Penyusunan Instrument

Instrument-instrument yang disusun adalah instrument penilaian ahli/ validator, guru, peserta didik, dan instrument keefektifan produk

### 3. *Develope* (Mengembangkan)

Hasil dari pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X kemudian divalidasikan oleh ahli/validator untuk mengetahui kualitas yang dikembangkan. Draft yang telah disusun, dikembangkan berdasarkan tahap-tahap berikut:

- a. Peneliti menggabungkan bahan – bahan yang sudah terkumpul sesuai dengan pembuatan produk. Setelah itu peneliti mengoreksi ulang materi dan isi hasil pengembangan sebelum divalidasi, jika sudah sesuai selanjutnya siap untuk divalidasikan.
- b. Membuat angket validasi untuk ahli/validator, angket untuk respons guru dan peserta didik. Angket validitas terdiri atas isi materi pembelajaran, interaksi, umpan balik. Angket respons guru terdiri dari beberapa aspek penilaian yang meliputi isi materi pembelajaran, umpan balik. Angket respons peserta didik terdiri atas pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, reaksi pemakaian, dan fasilitas pendukung atau tambahan.
- c. Tujuan dilakukan validasi adalah untuk mendapatkan penilaian dan saran untuk kesesuaian materi pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan.
- d. Setelah mendapatkan masukan dari para ahli dan divalidasi, diketahui kelemahan. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki produk yang akan

dikembangkan. Setelah diperbaikiselanjutnya akan diteruskan pada tahap implementasi.

Hasil penilaian ahli/validator pengembangan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X dijelaskan sebagai berikut:

- a. Penilaian oleh ahli/validator terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X dilakukan oleh tiga orang ahli.
- b. 1 Ahli materi yaitu dosen dan 2 praktisi guru PJOK berperan untuk menentukan apakah materi yang dimuat dalam model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X sudah sesuai dengan tingkat kedalaman materi pembelajaran dan kebenaran materi pembelajaran.
- c. Dalam penelitian ini ahli materi yaitu Dr. Widiyanto,S.Or, M.Kes., selaku dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Eggy Nugraha,S.Pd., sebagai praktisi guru PJOK di salah satu SMA di Jakarta dan Umar Sidik, M.Pd sebagai praktisi guru PJOK dan ketua MGMP di Jakarta (Hasil perhitungan validasi terlampir pada lampiran).

Dari uji ahli ini, peneliti meminta tanggapan dan masukan untuk menilai kelemahan dan kekurangan draft produk pembelajaran ini. Tanggapan dan masukan tersebut diharapkan mampu memperbaiki draft

produk menjadi lebih baik. Setelah mendapatkan masukan dari ahli tersebut maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi awal pada draft produk sebelumnya diimplementasikan atau diuji cobakan untuk menilai keefektifitasan produk tersebut.

#### **4. *Implement* (Mengimplementasikan)**

Pada tahap implementasi yang dilakukan adalah menggunakan dalam bentuk uji coba untuk mengetahui respons peserta didik dan guru terhadap produk yang telah dikembangkan. Produk yang telah dikembangkan dan dinyatakan layak selanjutnya dilakukan uji coba. Uji coba yang dilakukan adalah uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

##### **a. Uji Coba Skala Kecil**

Setelah produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani divalidasi oleh ahli dan dilakukan revisi, maka Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba skala kecil pada peserta didik SMAN 91 Jakarta dengan melibatkan 10-15 peserta didik dan 2 Guru PJOK sebagai penilai produk yang dikembangkan.

Uji coba skala kecil dimaksudkan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelebihan, kekurangan, atau keefektifan produk saat digunakan oleh peserta didik dan penilaian oleh guru. Data yang diperoleh dari ujicoba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan skala besar. Hasil ujicoba skala

kecil penilaian guru dan peserta didik menggunakan skala likert yaitu skala 1-5 dengan klasifikasi nilai (1) Sangat kurang baik, (2) Kurang baik, (3) Cukup Baik, (4) Baik, (5) Sangat Baik. Hasil penelitian terhadap item-item observasi dijumlahkan, lalu total nilainya dikonversikan untuk mengetahui kategorinya.

#### **b. Uji Coba Skala Besar**

Langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan ujicoba skala besar tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan pada uji coba skala kecil. Perbedaannya hanya terletak pada jumlah subjek coba yang jumlahnya lebih banyak dan tempat ujicoba. Subjek pada ujicoba skala besar dilakukandengan total 3 kelas dan 3 orang guru sebagai penilai. Uji coba dilaksanakan dengan jumlah 108 peserta didik di SMAN 91 Jakarta. Model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil yang dilakukan pada skala besar merupakan model yang telah mengalami revisi dari tahap skala kecil. Data penelitian pada ujicoba skala besar merupakan penilaian guru PJOK dan tanggapan peserta didik yang terlibat pada ujicoba skala besar.

#### **5. Evaluate (Mengevaluasi)**

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap tahap, sejak tahap analisis hingga implementasi, untuk melihat kesalahan-kesalahan kecil pada produk. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan penelitian

yaitu untuk dapat melihat kualitas dan keefektivan produk secara keseluruhan. Dengan melaksanakan uji keefektivan, peneliti dapat mengetahui keefektifan model pembelajaran dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, dilaksanakan pula revisi berdasarkan saran dan masukan hasil uji efektivitas.

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

### **1. Validasi Ahli**

Validasi ahli dilakukan untuk mengetahui model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X, baik dari segi materi, konstruksi dan Bahasa. Peneliti meminta bantuan ahli untuk menilai draft penelitian produk awal, para ahli tersebut yaitu Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes Dosen Universitas Negeri Yogyakarta, Eggy Nugraha & Umar Sidiq selaku Guru sebagai praktisi yang berpengalaman pada mata Pelajaran PJOK di MGMP DKI Jakarta.

Dari uji ahli ini, peneliti meminta tanggapan dan masukan untuk menilai kelemahan dan kekurangan draft produk pembelajaran ini. Tanggapan dan masukan tersebut diharapkan mampu memperbaiki draft produk menjadi lebih baik. Setelah mendapatkan masukan dari ahli tersebut maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi awal pada draft produk sebelumnya diimplementasikan atau diuji cobakan untuk menilai keefektifitasan produk tersebut. Hasil penilaian ahli terhadap draft produk awal sebagai berikut.

**Tabel 12. Data hasil penilaian ahli terhadap draft awal produk**

Validator	Skor yang diperoleh	Skor yang diharapkan	Persentase (%)	Kelayakan
Ahli 1	65	80	81.3%	Sangat Layak
Ahli 2	74	80	92.5%	Sangat Layak
Ahli 3	72	80	90 %	Sangat Layak
Jumlah			87.9 %	<b>Sangat Layak</b>

Keterangan :

Rata-rata nilai : 87.9%

Rentang skor nilai : Kategori A (Sangat Layak)

**Tabel 13. Hasil Uji Validitas Angket Penilaian Produk**

Instrumen	Validitas	Keterangan
Aspek Isi/Materi	0.977	Valid
Aspek Konstruksi	0.672	Valid
Aspek Bahasa	0.977	Valid

**Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Angket Penilaian Produk**

Instrumen	Validitas	Keterangan
Aspek Isi/Materi	0.786	Reliable
Aspek Konstruksi	0.786	Reliable
Aspek Bahasa	0.786	Reliable

Data penilaian hasil uji validasi ahli pada table dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Hasil penilaian dari ahli 1 yaitu Dr. Widiyanto, S.Or.,M.Kes. pada draft awal memperoleh nilai dengan persentase 81.3%. Berdasarkan skala presentase pancapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam katagori layak digunakan untuk uji coba lapangan dan melakukan revisisesuai saran.
- b. Hasil penilaian dari ahli 2 yaitu Eggy Nugraha, S.Pd pada draft awal memperoleh presentase 92.5%. Berdasarkan skala presentase pancapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam katagori

sangat layak, namun tetap melakukan revisi sesuai saran.

- c. Hasil penilaian dari ahli 3 yaitu Umar Sidik, M.Pd ada draft awal memperoleh presentase 90%. Berdasarkan skala presentase pencapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam katagori sangat layak, namun tetap melakukan revisi sesuai saran dan komentar yang diberikan.
- d. Dari hasil secara keseluruhan ahli pada draft produk awal memperoleh presentase sebesar 87.9 %. Berdasarkan skala pencapaian, maka perangkat penilaian sangat layak digunakan.

Setelah ada masukan dan revisi awal dari ahli maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi pada draft yang dibuat. Revisi dilakukan untuk memperbaiki draft sebelum di ujicobakan.

## **2. Uji Coba Skala Kecil**

Uji coba skala kecil bertujuan untuk mengetahui kelayakan produk yang telah di buat oleh peneliti yaitu model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X. Uji coba produk dilakukan untuk mendapatkan suatu data yang digunakan kemudian mengetahui kelemahan yang ada pada produk yang dikembangkan menjadi suatu dasar untuk melakukan revisi uji coba skala kecil yang dilanjut keskala besar. Dalam uji coba produk skala kecil ini dilakukan dengan kepada peserta didik di lapangan dengan jumlah 10 orang dan melibatkan 1 guru PJOK SMAN 91 dan 1 Wakil Kurikulum SMAN 91 Jakarta sebagai

pengamat serta penilai produk yang diujicobakan, kemudian membagikan angket kepada peserta didik untuk menanggapi dan menilai produk yang telah mereka lakukan selama pembelajaran berlangsung. Angket yang digunakan melalui aplikasi google chrome yang dibagikan online kepada peserta didik, sedangkan produk yang telah jadi dan dilakukan oleh peserta didik dibagikan melalui link *youtube* dan *WhatsApp* kepada guru PJOK. Skala pengukuran yang digunakan adalah modifikasi skala likert. Hasil yang diperoleh dari uji skala kecil adalah berupa tanggapan peserta didik dan guru PJOK terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X. Peserta didik juga memberikan masukan yang digunakan untuk perbaikan sebelum melakukan uji coba skala besar. Data hasil ujicoba dijelaskan sebagai berikut:

### **1) Hasil Penilaian Guru**

Hasil Penilaian guru terhadap produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X pada uji coba skala kecil disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 15. Tabel Hasil Penilaian Guru Terhadap Produk(Skala Kecil)**

<b>Penilaian Guru Terhadap Produk</b>														
	<b>Butir Penilaian</b>													
<b>No</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>SKOR</b>	<b>%</b>
<b>P1</b>	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	56	93.3
<b>P2</b>	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	54	90.0
<b>TOTAL SKOR MAKSIMAL</b>													120	91.65
<b>TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH</b>													110	

Keterangan :

Rata-rata nilai : 91.65%

Rentang skor nilai : Kategori A (Sangat Baik)

Data penilaian hasil uji validasi ahli pada table dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil dari penilai 1 yaitu, Arief Ash Sidiqie, S.Or, pada modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada dengan skala kecil memperoleh skor 56 dari 60 total maksimal skor dengan persentase 91.65% dan termasuk dalam kategori sangat baik.
2. Hasil dari penilai 2 yaitu, Erlin, M.Pd pada modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada dengan skala kecil memperoleh skor 54 dari 60 total maksimal skor dengan persentase 90.00% dan termasuk dalam kategori sangat baik.
3. Dari hasil secara keseluruhan penilai pada uji coba skala kecil memperoleh skor 110 dari 120 total maksimal skor dengan presentase sebesar 91.65%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk kebugaran jasmani peserta

didik dalam uji coba skala kecil termasuk dalam katagori sangat baik digunakan.

4. Saran dan masukan dari uji coba skala kecil direvisi sesuai dengan hasil penilaian. Hasil penilaian guru pada uji coba skala kecil terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dibuattelah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

**Tabel 16. Tabel Hasil Indikator Penilaian Guru Terhadap Model(Skala Kecil)**

No	Pernyataan	Persentase	Kategori
1	Kesesuaian dan konsep pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani	100%	Sangat Baik
2	Kesesuaian materi pembelajaran dengan capaian pembelajaran dan tujuan pembelajaran untuk SMA kelas X	80%	Baik
3	Kesesuaian materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan peningkatkan kebugaran jasmani Kesehatan	100%	Sangat Baik
4	Kejelasan materi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik	80%	Baik
5	Petunjuk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil jelas dan mudah dipahami	100%	Sangat Baik
6	Model pembelajaran pendidikan jasmani aman untuk Dilakukan	100%	Sangat Baik
7	Mendorong minat peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan melalui permainan kecil	100%	Sangat Baik
8	Bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik	75%	Baik
9	Kesesuaian warna pada produk	75%	Baik
10	Kesesuaian gambar dan materi pembelajaran dalam produk	100%	Sangat Baik
11	Kesesuaian tulisan dalam produk	100%	Sangat Baik
12	Kemudahan bacaan dalam materi pembelajaran	80%	Baik
<b>JUMLAH</b>		<b>90.8%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan hasil tabel uji coba skala kecil tersebut menunjukkan penilaian guru yang dinilai berdasarkan indikator terhadap produk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta

didik peserta didik SMA kelas X pada uji coba skala besar yaitu sebesar 90.8%. Hasil ini masuk pada penilaian kategori “Sangat Baik”, kemudian saran dan masukan dari uji coba skala kecil direvisi sesuai dengan penilaian guru atau penilai. Hasil penilaian guru pada uji coba skala kecil terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

## 2) Hasil Penilaian Peserta Didik

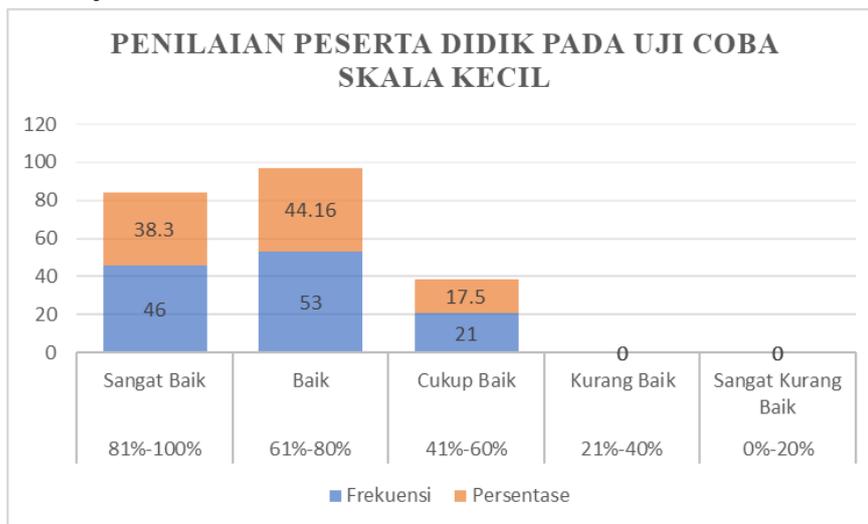
Hasil Penilaian peserta didik terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X pada skala kecil disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 17. Tabel Hasil Penilaian Peserta didik Terhadap Model (Skala Kecil)**

No	Interval	Interpretasi	Frekuensi	Persentase
1	81%-100%	Sangat Baik	46	38.3
2	61%-80%	Baik	53	44.16
3	41%-60%	Cukup Baik	21	17.5
4	21%-40%	Kurang Baik	0	0
5	0%-20%	Sangat Kurang Baik	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>120</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel.17 dan gambar 6, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian peserta didik terhadap produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X pada uji coba skala kecil digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 6. Diagram Hasil Penilaian Peserta Didik saat Ujicoba Skala Kecil Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**



Tabel dan Gambar di atas menunjukkan penilaian peserta didik terhadap produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X pada uji coba skala kecil memiliki rincian kategori sebagai berikut “sangat kurang baik” sebesar 0,00%, “kurang baik” sebesar 0.00%, “cukup baik” sebesar 17.5%, “baik” sebesar 44.16%, “sangat baik” sebesar 38.3%. Berdasarkan penilaian tersebut maka model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X pada uji coba skala kecil secara keseluruhan berada pada kategori “sangat baik”, sehingga produk yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

### 3. Uji Coba Skala Besar

Proses pada tahap uji coba skala besar tidak berbeda dengan tahap uji coba skala kecil, hanya saja subjek yang digunakan berbeda. Dalam uji coba produk skala besar ini dilakukan dengan kepada peserta didik di lapangan dengan jumlah 108 orang (3 kelas) dan melibatkan 2 guru PJOK SMAN 91 dan 1 Wakil Kurikulum SMAN 91 Jakarta sebagai pengamat serta penilai produk yang di uji cobakan. Selama uji coba skala besar diadakan pengamatan, wawancara, dan pembagian angket. Angket yang digunakan melalui aplikasi google form yang dibagikan secara online kepada peserta didik, sedangkan produk dibagikan melalui aplikasi WhatsApp. Skala pengukuran yang digunakan adalah modifikasi skala Likert. Hasil yang diperoleh dari uji skala besar adalah sebagai berikut.

#### 1) Hasil Penilaian Guru

Hasil penilaian guru terhadap produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X pada uji coba skala besar disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Tabel Hasil Penilaian Guru Terhadap Produk (Skala Besar)

Penilaian Guru Terhadap Produk														
Butir Penilaian														
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SKOR	%
1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	57	95.0
2	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	56	93.3
3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	55	91.7
TOTAL SKOR MAKSIMAL													180	93.3
TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH													168	

Keterangan :

Rata-rata nilai : 93.30%

Rentang skor nilai : Kategori A (Sangat Baik)

Data penilaian hasil uji validasi ahli pada table dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil dari penilai 1 yaitu, Arief Ash Sidiqie, S.Or, pada modul pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada dengan skala kecil memperoleh skor 57 dari 60 total maksimal skor dengan persentase 95.0% dan termasuk dalam kategori sangat baik.
2. Hasil dari penilai 2 yaitu, Erlin, M.Pd pada modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada dengan skala kecil memperoleh skor 56 dari 60 total maksimal skor dengan persentase 93.30% dan termasuk dalam kategori sangat baik.
3. Hasil dari penilai 3 yaitu, Drs. Achmad Syafiul EPSG pada modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada dengan skala kecil memperoleh skor 55 dari 60 total maksimal skor dengan persentase 91.70% dan termasuk dalam kategori sangat baik.
4. Dari hasil secara keseluruhan penilai pada uji coba skala besar memperoleh skor 168 dari 180 total maksimal skor dengan presentase sebesar 93.3%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka modul pembelajaran Pendidikan jasmani

berbasis permainan kecil untuk kebugaran jasmani peserta didik dalam uji coba skala besar termasuk dalam katagori sangat baik digunakan.

**Tabel 19. Tabel Hasil Indikator Penilaian Guru Terhadap Model (Skala Besar)**

No	Pernyataan	Persentase	Kategori
1	Kesesuaian dan konsep pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani	100	Sangat Baik
2	Kesesuaian materi pembelajaran dengan capaian pembelajarandan tujuan pembelajaran untuk SMA kelas X	80	Baik
3	Kesesuaian materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan peningkatkan kebugaran jasmani kesehatan	100	Sangat Baik
4	Kejelasan materi pembelajaran pendidikan jasmani untuk peningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik	80	Baik
5	Petunjuk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil jelas dan mudah dipahami	80	Baik
6	Model pembelajaran pendidikan jasmani aman untuk dilakukan	80	Baik
7	Mendorong minat peserta didik untuk meningkatkan kebugaranjasmani kesehatan melalui permainan kecil	100	Sangat Baik
8	Bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatanpeserta didik	80	Baik
9	Kesesuaian warna pada produk	100	Sangat Baik
10	Kesesuaian gambar dan materi pembelajaran dalam produk	100	Sangat Baik
11	Kesesuaian tulisan dalam produk	100	Sangat Baik
12	Kemudahan bacaan dalam materi pembelajaran	80	Baik
<b>TOTAL</b>		<b>90</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan tabel 18 & 19 menunjukkan bahwa penilaian guru terhadap model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelas X pada uji coba skala besar yaitu mendapatkan persentase 90%, penilaian ini masuk pada kategori “sangat baik”. Kemudian saran dan masukan dari uji coba skala besar direvisi sesuai dengan hasil penilaian. Hasil penilaian

guru pada uji coba skala besar terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dibuat telah “layak” untuk digunakan.

## 2) Hasil Penilaian Peserta Didik

Hasil Penilaian peserta didik terhadap model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X pada skala kecil disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 20. Tabel Hasil Penilaian Peserta didik Terhadap Model (Skala Besar)**

No	Interval	Interpretasi	Frekuensi	Persentase
1	81%-100%	Sangat Baik	766	59.10
2	61%-80%	Baik	483	37.27
3	41%-60%	Cukup Baik	47	3.63
4	21%-40%	Kurang Baik	0	0
5	0%-20%	Sangat Kurang Baik	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>1296</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel. 20, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasilpenilaian peserta didik terhadap produk model pembelajaran Penjas pada uji coba skala besar, ditunjukkan pada gambar sebagai berikut.

**Gambar 7. Diagram Hasil Penilaian Peserta Didik Uji Coba Skala Besar Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil**



Tabel dan Gambar di atas menunjukkan penilaian peserta didik terhadap produk model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X pada uji coba skala besar memiliki rincian kategori sebagai berikut “sangat kurang baik” sebesar 0,00%, “kurang baik” sebesar 0.00%, “cukup baik” sebesar 3.63%, “baik” sebesar “37.23%, “sangat baik” sebesar 59.10%. Berdasarkan penilaian peserta didik terhadap model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas X pada uji coba skala besar memiliki kategori “sangat baik”, sehingga produk yang dibuat telah layak.

#### 4. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas atau keberhasilan peneliti dalam membuat model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk

meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X yang berbentuk modul dan video. Mekanisme pelaksanaan uji efektivitas dilakukan dengan menerapkan produk ke dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk materi kebugaran jasmani. Permainan yang dilakukan disesuaikan dengan materi ajar kebugaran jasmani dalam setiap pertemuan dalam pembelajaran, contoh pada pertemuan pertama, materi ajarnya adalah tentang bagaimana melatih dan menguatkan kebugaran jasmani pada komponen daya tahan otot, maka permainan yang dilakukan disesuaikan dengan produk yang dibuat, untuk sesi pemanasan bisa dilakukan dengan permainan *touch the cone* (Berebut cone dengan cepat) yang dilakukan dengan banyak variasi pada permainan tersebut yang fokusnya menuju latihan daya otot dengan gerakan-gerakan yang mudah dan menuju ke kegiatan inti dan pada inti materi, permainan yang dilakukan bisa berupa *move the ball with plank* (Memindahkan bola dengan plank) atau permainan lainnya yang tentunya dikombinasikan dengan tahapan gerak yang sedang dan bervariasi untuk mekanisme dalam permainan kecil untuk melatih kebugaran jasmani komponen daya tahan otot.

Pre-test dilaksanakan sebelum peserta didik diberikan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani awal yang dimiliki peserta didik. Uji efektivitas dilakukan di SMAN 91 Jakarta dengan sampel berjumlah 36 peserta

didik yang diambil secara terpilih yaitu di kelas XI-1 dengan melakukan percobaan produk sebanyak 12x pertemuan dalam pembelajaran, penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*.

Hasil dari pertemuan pertama sebagai data pre-test, kemudian peneliti menerapkan produk pada sampel yang dipilih selama pembelajaran, selanjutnya pertemuan terakhir sebagai data post-test. Selanjutnya untuk membuktikan signifikansi peningkatan hasil efektivitas produk akhir dari model Pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis Permainan kecil dengan menggunakan aplikasi spss 23 for windows. Data pre-test & post-test(terlampir) sebelum analisis data lebih lanjut dilaksanakan, uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan terlebih dahulu. Berikut penjelasannya:

**a) Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui bentuk distribusi data digunakan analisis statistik. Uji normalitas ini menggunakan shapiro-wilk, hasil pengujian ini digunakan untuk menguji dua sampel dalam menganalisis data. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Adapun data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 21. Hasil Uji Normalitas Test Kebugaran Jasmani**

Data		Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Komposisi Tubuh	Pre Test	0.137	$0.137 > 0.05$	Normal
	Post Test	0.041	$0.04 < 0.05$	Tidak Normal
Kelenturan	Pre Test	0.001	$0.01 < 0.05$	Tidak Normal
	Post Test	0.061	$0.061 > 0.05$	Normal
Kekuatan Otot	Pre Test	0.003	$0.03 < 0.05$	Tidak Normal
	Post Test	0.001	$0.01 < 0.05$	Tidak Normal
Daya Tahan Otot	Pre Test	0.108	$0.108 > 0.05$	Normal
	Post Test	0.352	$0.352 > 0.05$	Normal
Daya Tahan Paru & Jantung	Pre Test	0.001	$0.01 < 0.05$	Tidak Normal
	Post Test	0.080	$0.08 > 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel. 21, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada komponen komposisi tubuh saat pre-test diperoleh nilai sig. 0.137, sehingga dapat disimpulkan nilai sig  $0.137 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil post-test komposisi tubuh diperoleh nilai sig. 0.041 sehingga dapat disimpulkan nilai sig  $0.041 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.
2. Pada komponen kelenturan saat pre-test diperoleh nilai sig. 0.001, sehingga dapat disimpulkan nilai sig  $0.001 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil post-test kelenturan diperoleh nilai sig. 0.061 sehingga

dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.061 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

3. Pada komponen kekuatan otot saat pre-test diperoleh nilai  $sig\ 0.03$ , sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.03 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil post-test kekuatan otot diperoleh nilai  $sig\ 0.01$  sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.01 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.
4. Pada komponen daya tahan otot saat pre-test diperoleh nilai  $sig\ 0.108$ , sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.108 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil post-test daya tahan otot diperoleh nilai  $sig\ 0.352$  sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.352 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.
5. Pada komponen daya tahan paru & jantung saat pre-test diperoleh nilai  $sig\ 0.01$ , sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.01 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil post-test daya tahan paru & jantung diperoleh nilai  $sig\ 0.08$  sehingga dapat disimpulkan nilai  $sig\ 0.08 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

#### **b) Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui subjek

penelitian berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas ini dilakukan terhadap pre-test dan post-test. Variansi variabel adalah sama ( $H_a$  diterima) jika taraf signifikansi  $\geq$  dari tingkat alpha yang ditentukan yaitu 5% (0,05). Data sampel homogen apabila probabilitas signifikansi  $\geq 0,05$ , sebaliknya. Apabila signifikansi  $\leq 0,05$  maka data sampel tidak homogen. Berdasarkan perhitungan data yang diperoleh dari lapangan dapat dipaparkan pada tabel berikut:

**Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas Test Kebugaran Jasmani**

Data		Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Komposisi Tubuh	Pre Test - Post Test	0.001	$0.001 < 0.05$	Tidak Homogen
Kelenturan	Pre Test - Post Test	0.977	$0.977 > 0.05$	Homogen
Kekuatan Otot	Pre Test - Post Test	0.550	$0.550 > 0.05$	Homogen
Daya Tahan Otot	Pre Test - Post Test	0.974	$0.974 > 0.05$	Homogen
Daya Tahan Paru & Jantung	Pre Test - Post Test	0.724	$0.724 > 0.05$	Homogen

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel. 22, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada data komposisi tubuh didapatkan nilai sig yaitu  $0.001 < 0.05$ , hal ini diartikan bahwa kelompok data tidak memiliki varian yang homogen (tidak homogen).
2. Pada data kelenturan didapatkan nilai sig yaitu  $0.977 > 0.05$ , hal ini diartikan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.

3. Pada data kekuatan otot didapatkan nilai sig yaitu  $0.550 > 0.05$ , hal ini diartikan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.
4. Pada data daya tahan otot didapatkan nilai sig yaitu  $0.974 > 0.05$ , hal ini diartikan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.
5. Pada data daya tahan paru & jantung didapatkan nilai sig yaitu  $0.724 > 0.05$ , hal ini diartikan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.

**c) Uji t**

Berdasarkan data yang telah dipaparkan maka selanjutnya dilakukan uji-tes menggunakan Paired Samples Test & Uji Wilcoxon, hal ini dikarenakan ada data yang berdistribusi normal dan berdistribusi tidak normal. Maksud dari analisis data digunakan untuk mengetahui seberapa besar signifikansi hubungan data sebelum dan sesudah perlakuan dalam hal ini pemberian treatment yang berupa hasil akhir produk pengembangan yaitu model pembelaaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X.

Pada uji Paired samples test pengambilan Keputusan

didasarkan jika nilai Sig. (2 tailed) < 0.05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima dan sebaliknya jika nilai Sig. (2 tailed) > 0.05, maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak, kemudiandasar pengambilan Keputusan uji Wilcoxon yaitu jika nilai Asymp. Sig. (2 tailed) lebih kecil dari < 0.05, maka H<sub>a</sub> diterima, dan sebaliknya jika nilai Asymp.Sig. (2 tailed) lebih besar dari > 0.05, maka H<sub>a</sub> ditolak. Hasil uji efektivitas antara data pretest dan posttest pada Tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Hasil Uji t Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani**

Data		Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Komposisi Tubuh	Berdistribusi Tidak Normal	0.016	0.016 < 0.05	Ha diterima
	Uji Wilcoxon			
Kelenturan	Berdistribusi Tidak Normal	0.001	0.001 < 0.05	Ha diterima
	Uji Wilcoxon			
Kekuatan Otot	Berdistribusi Tidak Normal	0.001	0.001 < 0.05	Ha diterima
	Uji Wilcoxon			
Daya Tahan Otot	Berdistribusi Normal	0.001	0.001 < 0.05	H <sub>0</sub> ditolak dan H <sub>a</sub> diterima
	Paired Samples T-Test			
Daya Tahan Paru & Jantung	Berdistribusi Tidak Normal	0.001	0.001 < 0.05	Ha diterima
	Uji Wilcoxon			

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel 22 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada kebugaran jasmani komponen komposisi tubuh peserta didik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2 tailed) uji Wilcoxon

sebesar 0.016 sehingga didapatkan persamaan  $0.016 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta didik diberikan penerapan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen komposisi tubuh peserta didik SMA Kelas X.

2. Pada kebugaran jasmani komponen kelentukan peserta didik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2 tailed) uji Wilcoxon sebesar 0.001 sehingga didapatkan persamaan  $0.001 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta didik diberikan penerapan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen kelentukan peserta didik SMA Kelas X.
3. Pada kebugaran jasmani komponen kekuatan peserta didik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2 tailed) sebesar 0.001 dengan uji Wilcoxon sehingga didapatkan persamaan  $0.001 < 0.05$ , hasil

ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima, berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta didik memperoleh penerapan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen kekuatan peserta didik SMA Kelas X.

4. Pada kebugaran jasmani komponen daya tahan otot peserta didik diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0.001 dengan menggunakan uji paired sample t-test sehingga didapatkan persamaan  $0.001 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta didik diberikan penerapan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen daya tahan otot peserta didik SMA Kelas X.
5. Pada kebugaran jasmani komponen daya tahan paru & jantung peserta didik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2 tailed) sebesar 0.001 dengan uji Wilcoxon sehingga didapatkan persamaan

$0.001 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah peserta didik diberikan penerapan model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen daya tahan paru & jantung peserta didik SMA Kelas X.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan setiap komponen kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA Kelas X dengan nilai  $p < 0,05$  namun perlu disadari dengan situasi kondisi yang ada pada kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK hanya dilakukan dalam kurun waktu 1 minggu sekali dengan waktu pembelajaran 3 jam pelajaran (120 menit), maka peneliti menambahkan LKPD tambahan pada produk tersebut untuk peserta didik. LKPD yang dimaksud yaitu tentang penerapan bagaimana melatih serta menguatkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan harapan peserta didik melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani di LKPD tersebut dan melaporkannya kepada guru. Pada data komponen kebugaran jasmani daya tahan paru dan jantung, 40% dari 36

peserta didik mempunyai perbedaan yang cukup signifikan dalam memiliki daya tahan paru dan jantung dan untuk komposisi tubuh peserta didik, 20% dari 36 peserta didik mengalami perubahan atau perbedaan yang cukup signifikan dalam perihal perhitungan body massa indeks.

### C. Revisi Produk

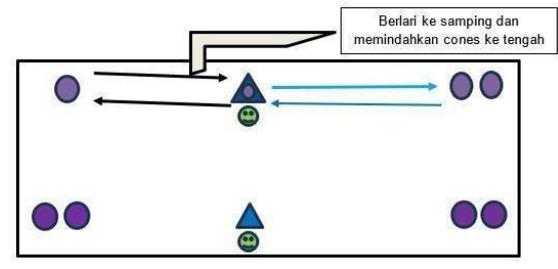
Revisi produk dilakukan terhadap model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X didasarkan pada masukan dan saran dari ahli. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi.

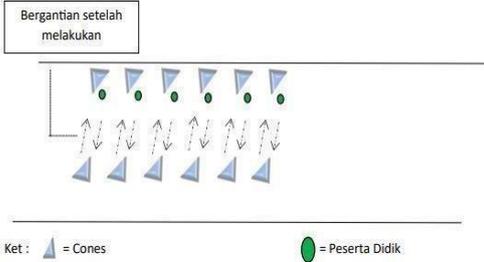
**Tabel 24. Saran dan Masukan Ahli Terhadap Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil**

Ahli	Saran dan Masukan
Validator 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perhatikan sintaknya dalam pengembangan model pembelajaran</li> <li>2. Model yang dikembangkan sesuaikan atau mengacu pada KI dan KD dengan kurikulum di sekolah</li> </ol>
Validator 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat Langkah-langkah atau alur yang lebih jelas dengan gambar atau penjelasan permainan dengan gambar</li> </ol>
Validator 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk arahan pelaksanaan dalam bentuk tulisan, penulis dapat memberikan tambahan gambar serta petunjuk yang berguna untuk memudahkan dalam visualisasi pembaca</li> </ol>
Guru POK 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tambahkan tujuan permainan di dalam setiap permainan yang dimainkan untuk pembelajaran</li> <li>2. Tambahkan lama waktu permainan dalam pembelajaran</li> </ol>
Guru PJOK 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebaiknya dalam pelaksanaan siswa dan siswi dalam pelaksanaanager dipisah, karena siswi sering pasif apabila dicampur dalam 1 permainan dengan siswa</li> <li>2. Tambahkan keterangan dalam gambar yang dibuat dalam permainan</li> </ol>

Berdasarkan saran dan masukan dari ahli di atas, selanjutnya peneliti melakukan revisi sesuai dengan masukan dan saran sebagai berikut:

**Tabel 25. Revisi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**

No	Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
1	Menyesuaikan materi permainan dengan KI& KD dalam pembelajaran kurikulum SMA	<p>Menambahkan CP &amp; TP pada Modul yang dibuat. Capaian Pembelajaran: Peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.</p> <p>TP (Tujuan Pembelajaran):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan serta mengembangkan perilaku yang mencerminkan sikap menghargai tubuh dengan keseluruhan gerakan yang benar pada kemampuan yang disesuaikan sebagai bentuk rasa bersyukur kepada Tuhan.</li> <li>2. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, serta menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.</li> <li>3. Memahami konsep, prinsip, dan prosedur dalam menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>4. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)</li> <li>5. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)</li> </ol>
2	Membuat Langkah-langkah atau alur yang lebih jelas dengan gambar atau penjelasan permainan dengan gambar	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Setiap peserta didik diminta untuk berbaris secara berbanjar, dan setiap kelompok menentukan orang pertama yang baris paling depan, kemudian peserta didik yang berada di barisan depan diminta untuk maju sebanyak 4-6 langkah.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Permainan diawali dengan bola berada di tangan peserta didik yang baris di depan, kemudian setelah bunyi peluit peserta didik melempar bola tersebut dengan lurus ke temannya yang berada di depannya atau yang di posisi ke-2</li> </ol> 
3	Untuk arahan pelaksanaan dalam bentuk tulisan, penulis dapat memberikan tambahan gambar serta petunjuk yang berguna untuk memudahkan dalam visualisasi pembaca	

4	<p>a. Tambahkan tujuan permainan di dalam setiap permainan yang dimainkan untuk pembelajaran</p> <p>b. Tambahkan lama waktu permainan dalam pembelajaran</p>	<p>6) <b>Throwing and Catching</b></p> <p>Sifat : Kelompok</p> <p>Sarana dan Prasarana : Area Terbuka, Cones, Bola Basket.</p> <p>Waktu Bermain : Tidak ditentukan</p> <p>Tingkat Kesulitan : Sedang</p> <p>Tujuan : Merangsang dan melatih kekuatan, kecepatan, serta kordinasi gerak peserta didik dengan gerakan melempar, menangkap, menunduk/menghindar, berlari, dan membentuk sikap tanggap serta kompetitif dalam permainan.</p>
5	<p>Tambahkan keterangan dalam gambar yang dibuat dalam permainan</p>	 <p>Ket : ▲ = Cones      ● = Peserta Didik</p>

#### D. Kajian Produk Akhir

Pengembangan yang telah dilakukan dalam penelitian ini telah menghasilkan produk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta, produk yang dihasilkan tersebut telah dibuat disainnya secara sistematis dan telah memenuhi kriteria kevalidan, kepraktisan, kelayakan dan keefektifan. Kriteria tersebut telah terpenuhi setelah melakukan proses validasi ahli, uji coba produk skala kecil dan uji coba produk skala besar. Selanjutnya dibahas tentang produk yang dikembangkan dan dinyatakan valid oleh validator dan telah memenuhi kriteriaketerlaksanaan dengan baik, memberikan dampak yang efektif dalam pembelajaran untuk kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Adapun rincian produk akhir yang

berhasil dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut.

### 1. Buku Panduan

Produk akhir hasil penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan penggunaan model berjudul “Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA”. Buku ini terdiri atas tiga bagian yang dijabarkan sebagai berikut :

Link Buku Panduan : <https://drive.google.com/file/d/1HAWTaO60GP-1b9VnS4qB9dKWzd9vulOU/view?usp=sharing>

- a. **Bagian Awal:** (a) Halaman cover berisi judul dari produk “Panduan Penggunaan Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik Kelas X SMA”, nama penulis dan nama pembimbing, dan gambar pada cover; (b) Surat Pernyataan Keaslian Karya; (c) Kata Pengantar: Kata pengantar berisi latar belakang pembuatan panduan penggunaan model pembelajaran Penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X dan menjelaskan secara singkat mengenai isi dari produk; (d) Daftar Isi, (e) Daftar Tabel, (f) Daftar Gambar, (g) Daftar Lampiran.
- b. **Bagian Inti:** secara umum bagian inti buku terdiri atas (1) Bab I. Pendahuluan, (2) Bab II. Kajian Teori: Pendidikan Jasmani, Permainan Kecil, Kebugaran Jasmani, dan Model Pembelajaran

dalam Pendidikan Jasmani, (3) Bab III. Model Pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis Permainan Kecil: konsep, Sintaks, Sistem Sosial, Prinsip Reaksi, Sistem Pendukung, dan Dampak Model. (4) Bab IV. Evaluasi Hasil Pembelajaran, (5) Bab V. Mekanisme Penggunaan Model Pembelajaran Penjas berbasis Permainan kecil yang diterapkan dalam model untuk pembelajaran, dan (6) Bab VI. Penutup. Kemudian, di dalam buku panduan disertakan link video yang tersambung ke media digital seperti “youtube” agar pembaca atau guru Penjasorkes, selain dapat membaca buku panduan, mereka juga bisa menonton cara penggunaan model pembelajarannya melalui video.

c. **Bagian Akhir:** Daftar Pustaka, dan Lampiran: RPP/Modul Ajar, LKPD latihan-latihan untuk meningkatkan Kebugaran jasmani, Materi Ajar: Permainan Kecil dalam Pendidikan Jasmani..

## **2. Video Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**

Video model permainan kecil dengan menggunakan aplikasi Filmora Wondershare, video model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dapat digunakan pada semua jenis hp, komputer dan laptop, video ini memuat kegiatan beragam permainan kecil yang diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dari awal hingga akhir dengan dilengkapi unsur teks, gambar, musik, dan video. Detail video audio dan akses link dari video model Pembelajaran

Pendidikan jasmani berbasis Permainan kecil meliputi:

- a. Type of file : Mp4 (video clip)
- b. Length : 00:12:03
- c. Resolusi : 1280 x 720
- d. Ukuan file : 182 Mb
- e. Link Video : <https://drive.google.com/file/d/1-kV70FqEYaAbiLq2flpq-EZbW-ysgAWu/view?usp=sharing>

Hasil akhir Produk ini berupa buku panduan penggunaan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di kelas X, produk ini merupakan perpaduan antara model pembelajaran dengan pembelajaran kooperatif dan aktivitas bermain dengan konsep permainan kecil. Sintaks pembelajaran menggunakan urutan pembelajaran kooperatif dengan menggunakan wahana permainan kecil. Isi buku panduan tersebut mengenai bagaimana menggunakan model pembelajaran Pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani dengan wahana permainan kecil. Permainan kecil merupakan permainan yang tidak mempunyai aturan yang baku dalam pelaksanaannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Model pembelajaran Penjas yang dipadukan dengan permainan kecil, disusun sesuai dengan kebutuhan belajar untuk guru dan peserta didik dalam pembelajaran.

Kebaharuan dari model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis

permainan kecil adalah buku panduan yang di dalamnya terdapat video petunjuk dalam menerapkan permainan kecil di kelas serta model yang disusun dengan gabungan antara pembelajaran kooperati learning dengan permainan kecil. Keunggulan yang dihasilkan dari produk ini adalah permainan kecil yang dikemas dalam bentuk aktivitas jasmani untuk pembelajaran Pendidikan jasmani yang Pendidikan Jasmani yang memiliki ciri khas dalam pelaksanaannya yang digunakan untuk sesi awal sebagai pemanasan yaitu dengan menggunakan permainan yang intensitas bermainnya rendah dengan gerakan yang mudah ke gerakan sedang seperti permainan *Touch the cone*, *One driver two cars*(*Satu supir dua mobil*) atau *Chain Run*(Lari berantai) dan permainan lainnya dalam model pembelajaran, permainan tersebut dapat divariasikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk menyiapkan fisik ataupun psikologi untuk ke pembelajaran inti. Pada sesi inti dalam pembelajaran permainan yang digunakan bisa bermacam-macam seperti *Throwing and Catching*(Melempar dan menangkap) jika guru ingin melakukan pembelajaran melatih kekuatan otot tangan dan koordinasi lempar tangkap untuk kebugaran jasmani, *Speed Play* (Bemain kecepatan) jika fokus pembelajaran pada kecepatan peserta didik, *Tennis Frogs* jika pembelajaran ingin melatih daya tahan otot peserta didik, permainan-permainan tersebut dalam buku panduan dapat divariasikan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Perbedaan model pembelajaran yang dibuat dari model-model lainnya adalah terletak pada konsep permainan

yang dibuat, jika model lain tertuju menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas, peneliti menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran Pendidikan jasmani yang pada umumnya biasanya permainan kecil ini digunakan dengan istilah “ice breaking” dalam suatu acara-acara atau dalam pembelajaran di kelas yang sifatnya hanya gerak sedikit untuk mencairkan suasana kelas, namun model pembelajaran yang peneliti desain dengan pembuatan model pembelajaran berbasis permainan kecil ini, menggunakan konsep bermain yang dikombinasikan dengan aktivitas jasmani pada materi kebugaran jasmani dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Pada dasarnya kajian produk yaitu buku panduan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil berdasarkan dari kajian penelitian lainnya yang mendukung konsep peneliti dengan menggunakan konsep bermain dapat efektif meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, contohnya pada penelitian Rizky A.H (2020) dengan kajian “Pengaruh Pengaruh Low Organized Games terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” menjelaskan bahwa dengan menerapkan low organize games pada pembelajaran terdapat kenaikan derajat kebugaran jasmani yang signifikan, perubahan Perubahan dan peningkatan tersebut tidak bisa didapat dengan secara instan melainkan disebabkan adanya perlakuan dalam pembelajaran low organized games. Pada pembelajaran siswa mengikuti program yang diberikan dalam setiap pertemuannya menggunakan pembelajaran yang

berbeda selama 12x pertemuan dan hasilnya terdapat perubahan dan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang cukup signifikan. Studi lainnya yang mendukung dalam membuat model pembelajaran berbasis permainan adalah penelitian Sollimatul Parlindungan (2021) yaitu dengan membuat model pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Pada penelitian ini model yang dibuat di kombinasikan dengan permainan sederhana berjumlah 15 permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan materi kebugaran jasmani dan menghasilkan produk sebuah buku yang telah diuji coba melalui skala kecil dan besar dengan predikat “Sangat Baik” serta mendapat kelayakan dari validasi penilai ahli dengan predikat “Sangat Layak”. Penerapan model pembelajaran berbasis permainan sederhana dilakukan dengan 12x pertemuan untuk melihat efektif atau tidaknya produk tersebut untuk kebugaran jasmani peserta didik, hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest kebugaran jasmani peserta didik, artinya bahwa produk tersebut telah efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan penjelasan kebaharuan, perbedaan serta kajiann terhadap produk yang dihasilkan, peneliti berharap produk yang dihasilkan dapat bermanfaat sebagai refrensi tambahan dalam dunia ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya bagi guru PJOK di tingkat SMA.

## **E. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Bahasa dalam membuat materi permainan kecil masih dengan bahasa yang sederhana dikarenakan sumber materi dalam mencari referensi permainan kecil masih terbatas.
2. Populasi dan sampel penelitian produk pengembangan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil ini hanya dilakukan pada satu Sekolah Menengah Atas yaitu di SMAN 91 Jakarta.
3. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden pada saat pelaksanaan kegiatan ujicoba produk. d. Penulis tidak dapat memantau dan mengontrol secara penuh pada saat pelaksanaan oleh peserta didik, karena pelaksanaan dilakukan secara mandiri.
4. Penelitian hanya ditujukan untuk peserta didik kelas X dan pada 3 kelas saja untuk skala besar, pada penelitian lebih lanjut dapat dikembangkan permainan kecil untuk semua kelas X yang ada di SMAN 91 Jakarta.
5. Penggunaan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dapat digunakan oleh semua guru dengan beberapa ketentuan yaitu apabila memiliki permasalahan yang sama, dan kesesuaian dengan karakteristik peserta didik.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan Tentang Produk**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui pendekatan penelitian dan pengembangan dengan model ADDIE, peneliti berhasil mengembangkan Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik Kelas X SMAN 91 Jakarta yang memiliki enam komponen (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau tahapan pembelajaran, (3) sistem social, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, dan (6) dampak model. Model Pembelajaran kemudian dikemas dalam bentuk buku Panduan Penggunaan Model Pembelajaran yang berisi bagian awal, bagian inti, dan bagian akhir.
2. Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X terbukti layak, menurut para ahli, untuk dipergunakan dalam pembelajaran Penjasorkes SMA.
3. Berdasarkan hasil penilaian guru dan peserta didik melalui uji coba skala kecil dan besar dalam pembelajaran. Panduan Penggunaan Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X mudah dan praktis untuk dipergunakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

4. Berdasarkan hasil uji efektivitas, model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil terbukti efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 91 Jakarta.

## **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Beberapa saran yang dapat peneliti ajukan untuk memanfaatkan produk/model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil hasil dari penelitian ini antara lain:

- a. Bagi guru, produk model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X dapat digunakan sebagai model pembelajaran baru yang inovatif dan menyenangkan untuk peserta didik khususnya dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani Kesehatan dengan beberapa varian permainan yang dilakukan dalam pembelajaran.
- b. Bagi peserta didik, dapat memanfaatkan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka dalam kegiatan pembelajaran dan sebagai sumber belajar atau pengetahuan Gerakan yang bisa dilakukan dalam bentuk permainan.
- c. Bagi peneliti perlu adanya kajian-kajian dan pengembangan-pengembangan lebih lanjut untuk menambah khususnya permainan kecil yang lebih luas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, agar dapat menunjang proses belajar dan bermain untuk SMA yang sesuai dengan

kurikulum yang berlaku. Selain itu perlu ditambah penelitian yang sesuai dengan penambahan jumlah sampel

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

#### **1. Diseminasi**

Diseminasi produk buku panduan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X, dilaksanakan melalui berbagai cara, di antaranya sebagai berikut:

- a. Menyebarluaskan produk penelitian melalui internet, dengan memanfaatkan media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan youtube agar dapat diakses oleh banyak pengguna khususnya pada pelaksana Pendidikan.
- b. Mempublikasikan produk penelitian baik melalui jurnal nasional maupun internasional terindeks.

#### **2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

Beberapa hal terkait dengan pengembangan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X lebih lanjut, diantaranya sebagai berikut.

- a. Model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini perlu dikembangkan lagi agar menjadilebih baik.

- b. Model permainan dapat dikemas sesuai kebutuhan guru dengan disesuaikan berdasarkan karakteristik anak dari SD,SMP maupun SMA dan permasalahan yang ada di setiap sekolah dengan pedoman pada metode pengembangan pada penelitian ini.
- c. Buku Panduan permainan kecil dalam Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA kelas X akan selalu diperbaiki dan diperbarui agar tetap *up to date*.
- d. Pengembangan dapat dilaksanakan dengan cakupan yang lebih luas dan spesifik dengan modifikasi yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M., & Rachman, H. A. (2016). *Adaptasi Suhu Tubuh Terhadap Latihan dan Efek Cedera di Cuaca Panas dan Dingin*. Jurnal Keolahragaan,
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). *Model dan metode pembelajaran di sekolah*. Semarang: UNISSULA Press
- Alaswati, S., Rahayu, S., & Raffy Rustiana, E. (2016). Journal of Physical Education and Sports. *Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Kurikulum 2013 PJOK* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Alfani, R., & Satria, M. H. (2021). *Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Materi Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Kader Bangsa Palembang*. Jurnal Ilmiah Bina Edukasi, 14(2), 130-141
- Ahmad, I. (2016). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Sumber belajar penunjang plpg.
- Ali, M., Nugraha, H., & Aqobah, Q. J. (2021a). *Tradisional Games and social skills of children in the pandemic era*.
- Alaswati, S., Rahayu, S., Rustiana, E. R. (2016). *Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 PJOK*. Jurnal of Physical Education and Sport, 5(2)
- Altavilla, G., D'elia, F., D'isanto, T., & Manna, A. (2019). *Tests for the evaluation of the improvement of physical fitness and health at the secondary school*. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1784–1787. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5262>
- Ardini, P.P & Anik L. (2018). *Bermain dan permainan anak usia dini*. Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara
- Ardiwinata, Allatief Achmad, dkk. (2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga
- Ardiwinata, Hartini. (2006). *Pemanfaatan Permainan tradisional*. Jakarta: Bumi Siliwangi.
- Ardhan, Wayan, (20202). *Konsep Penelitian Dalam Bidang dan Pembelajaran*, Jakarta: Depdikbud, 2002
- Atiq, A., & Yunitaningrum, W. (2020). *Physical activities for moral forming football athletes*. Health, Sport, Rehabilitation, 6(3), 51. <https://doi.org/10.34142/hsr.2020.06.03.06>.
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Penerbit Alfabeta

- Bernhardin, D. (2021). *Pengaruh olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79- 85. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.116>
- Bile, R. L. (2019). *Pengembangan model latihan olahraga kesehatan berbasis breathing exercise, bodyweight training dan core stability exercise untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa*. Thesis S2 (versi cetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- Blegur Jusuf & Wasak M P Rambu.(2017). *Permainan Kecil Teori dan Aplikasi*.
- Çakir, E. (2019). *The Examination of Exercise Addiction Levels of University Students Studying in Health Field*. *Journal of Education and Training Studies*,7(3). <https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.4096>.
- Fitri, E., Sari, N., Syechabudin, K., & Asmawi, M. (n.d.). *Penerapan permainan kecil untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa sekolah dasar*. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja|16>
- Hayati, H. S., Ch, M., & Asmawi, M. (2017). *Effect of tradisional games, learning motivation and learning style on childhoods gross motor skills*. In *International Journal of Education and Research* (Vol. 5, Issue 7). [www.ijern.com](http://www.ijern.com)
- Helmiati. (2016). *Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*.Yogyakarta: Andi Offset
- Hidayat, R. A., Budiana, D., & Situmorang, A. S. (2020). *Pengaruh Low Organized Games terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 12–19. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.23401>
- Hanggowiyono, P. (2015). *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik*. Malang: Gunung Samudera.
- Ismi Safitri, D., Rahman, R., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Muhammadiyah Kuningan, S., Author, C., Ismi Safitri Department, D., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Afiliasi, P. (2023). *Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada permainan bola voli*.
- Iqbal Siagian, Y. I. S. (2021). *Pengembangan Model Latihan Akurasi Passing Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Tahun 2020*. *Journal Physical Health Recreation*, 1(50), 107–116.
- Jatmiko, D., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). *Pengembangan Model Latihan Teknik Passing Sepak Bola Berbasis Modul Untuk SSB Kharisma Elang Muda Kota Malang*. *Sport Science and Health*, 3(11), 884–892. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p884-892>.
- Juniarta., T. (2014). *Pengembangan model permainan rintangan (Handicap games) untuk latihan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun developing a handicap games model or practicing the physical fitness of 10-12 years old children*. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2, Issue 1).

- <http://data.menkokesra.go.id>.
- Joyce Joyce, Weil Marsha, dan Calhoun Emily, (2011). *Models of Teaching Model-model pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015) Model – model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Bandung: Bintang warli Artika.
- Mahendra, A. (2018). Program pds upi dalam pendidikan jasmani: Membumikan penjas bernuansa mendidik. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13774>
- Mahendra, A. (2007). *Permainan anak dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Pusat Penerbitan. Marlina Siregar, N. (2017). *Model aktivitas fisik anak usia dini*.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. (2020a). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3, 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Mohamed Belhaj, M. S., & Hidayah, T. (2015). *Pengembangan Model Permainan Sepakbola Empat Gawang Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jpes*, 4(2), 122–128. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Nasional Katalog Dalam Terbitan, P. (n.d.). *Model & Metode Pembelajaran di Sekolah ii*.
- Nasution, LE & Suharjana. 2015. Pengembangan Model Latihan Sepak Bola berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3 no2, pp.179.
- Ni Putu Ayu Windari Putri1, L. P. R. S. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online Dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja Smp Di Kota Denpasar E- Jurnal Medika Udayana. *Jurnal Medika Udayana*,. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51795>
- Nurhasan, C. (2014). *Tes dan pengukuran olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Nusa Putra, Research & Development. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011.
- Samsudin, *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2014.
- Novita Sari, E. (2023). *eBook I - Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wc3mf>
- Rusman. 2010. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesional Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11828/5768>.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan

- Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Pratiwi, E., Pd, S., & Pd, M. (2020). Buku ajar strategi pembelajaran pendidikan jasmani (*Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas*). [www.bening-mediapublishing.com](http://www.bening-mediapublishing.com).
- Rosdiani, D. (2012). Model pembelajaran langsung dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2020). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Yudha M. Saputra. (1998). Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler. Yogyakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi. Proyek Pendidikan Guru sekolah dasar.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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/613/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

3 Januari 2024

Yth. **Kepala SMAN 91 Jakarta**  
**Jalan Lemba**

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

Nama : Ridwan Abdul Rachman  
NIM : 22611251076  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 91 JAKARTA  
Waktu Penelitian : Senin, 4 Desember 2023 s.d. Rabu, 31 Januari 2024

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.



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

Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



### SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 91 JAKARTA

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 701 /PK.01.03

#### TENTANG PENELITIAN TESIS

Dalam rangka pelaksanaan penyelesaian studi magister, maka Kepala SMA Negeri 91 Jakarta, dengan ini :

#### MENERANGKAN

Kepada :

Nama : **RIDWAN ABDUL RACHMAN, S.Pd**  
NIP/NRK : 199512032020121010  
Pangkat, Gol : Penata Muda, III/a  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan & Kesehatan UNY

Bahwa :

- a. Telah melaksanakan penelitian tugas akhir (tesis) dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X”, yang dilakukan pada :

Tanggal : 4 Desember 2023 – 31 Januari 2024  
Tempat : SMAN 91 Jakarta

- b. Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab serta sesuai dengan waktu yang tertera pada surat izin penelitian dari pihak UNY.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 29 Januari 2024

Kepala SMA Negeri 91 Jakarta



NISATA SIRAT, M.Pd

NIP. 197106101997022002

### Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi



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](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

Nomor : 5/UN34.16/Val /2024

11 Januari 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:  
Eggy Nugraha, S.Pd  
di tempat

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

Nama : Ridwan Abdul Rachman

NIM : 22611251076

Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

Pembimbing 2 : -

Judul :

**Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil  
untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Kelas X SMAN 91**

**Jakarta**

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



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

## Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi



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](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, S.Or, M.Kes  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil untuk  
Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Kelas X SMAN 91 Jakarta

dari mahasiswa:

Nama : Ridwan Abdul Rachman  
NIM : 22611251076  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

Sudah siap dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Model pembelajaran yang dikembangkan bisa dilanjutkan untuk proses penelitian berikutnya
2. Perhatikan sintaknya dalam pengembangan model pembelajaran
3. Model yang dikembangkan mengacu pada KI & KD

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

Yogyakarta, 4 Januari 2024  
Validator,

Dr. Widiyanto, S.Or, M.Kes  
NIP 19820605 200501 1 002



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](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eggy Nugraha, S.Pd  
Jabatan/Pekerjaan : Ketua MGMP Wilayah Jatinegara (Guru PJOK)  
Instansi Asal : SMAN 50 Jakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil untuk  
Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Kelas X SMAN 91 Jakarta

dari mahasiswa:

Nama : Ridwan Abdul Rachman  
NIM : 22611251076  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

Sudah siap dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Model pembelajaran yang dikembangkan bisa dilanjutkan untuk proses penelitian berikutnya
2. Perhatikan sintaknya dalam pengembangan model pembelajaran
3. Model yang dikembangkan mengacu pada KI & KD

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

Yogyakarta, 5 Januari 2024  
Validator,

Eggy Nugraha, S.Pd  
NIP 199303062019031018

## Lampiran 5. Lembar Validasi

### Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta

#### Instrumen Validasi Draft Model

Instrumen validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian bapak/ibu sebagai ahli materi terhadap model yang dikembangkan. Penilaian dari bapak/ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model yang peneliti kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan bapak/ibu untuk memilih alternatif penilaian setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dan mengikuti petunjuk sebagai berikut:

#### Petunjuk:

1. Instrumen validasi ini diisi oleh ahli materi atau praktisi
2. Evaluasi mencakup aspek isi/materi, konstruksi model pembelajaran, bahasa, komentar dan saran serta kesimpulan
3. Rentangan evaluasi mulai "Sangat Setuju" sampai dengan "Sangat Tidak Setuju" dengan cara memberi tanda "√" (centang) pada kolom yang tersedia.

#### Keterangan

STS : Sangat Tidak Setuju = 1

TS : Tidak Setuju = 2

S : Setuju = 3

SS : Sangat Setuju = 4

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

#### Capaian Pembelajaran :

Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.

#### Tujuan Pembelajaran :

1. Melakukan serta mengembangkan perilaku yang mencerminkan sikap menghargai tubuh dengan keseluruhan gerakan yang benar pada kemampuan yang disesuaikan sebagai bentuk rasa bersyukur kepada Tuhan.

2. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, serta memumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.
3. Memahami konsep, prinsip, dan prosedur dalam menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan pola perilaku hidup sehat.
4. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)
5. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)

#### A. Penilaian Validator terhadap Draft Model

Variabel	Faktor	Indikator	Pernyataan	Alternatif Penilaian			
				STS	TS	S	SS
Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta.	Isi/Materi	TP 1	Draft model pembelajaran dapat mengembangkan perilaku untuk meningkatkan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai			√	
		TP 2	Draft model pembelajaran dapat mengembangkan perilaku kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan kecil (rekreatif)				√
		TP 3	Draft model pembelajaran dapat mengembangkan kemampuan mengenal			√	

			prosedur atau gerak yang dilakukan dalam permainan kecil					
		TP 4	Draft model pembelajaran dapat mengembangkan gerak yang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil pada materi kebugaran jasmani			√		
		TP 5	Draft model pembelajaran dapat mengembangkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan kecil			√		
	Konstruksi Peserta didik	Kemampuan	Draft model yang dikembangkan sesuai tingkat perkembangan siswa SMA kelas X			√		
	Konstruksi Guru	Kemampuan	Draft model yang dikembangkan sesuai kemampuan mengajar guru			√		
	Proses Pembelajaran		Proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum mardika pada fase E			√		
			Model pembelajaran yang dikembangkan menarik				√	
			Langkah-langkah pada model pembelajaran yang dikembangkan mudah untuk dilakukan				√	
	Pendekatan Saintifik		Model yang dikembangkan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati			√		
			Proses pembelajaran memberikan kesempatan				√	

			kepada peserta didik untuk bertanya					
			Proses pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba melakukan				√	
		Sarana dan Prasarana	Sarana dan prasarana yang digunakan terjangkau				√	
			Peralatan yang digunakan aman				√	
			Peralatan yang digunakan mudah diperoleh					√
	Bahasa	Ejran	Pemilihan langkah-langkah pembelajaran sudah menggunakan bahasa baku yang sesuai EYD				√	
		Kejelasan	Penggunaan kata-kata dalam model pembelajaran yang dikembangkan mudah dipahami				√	

### B. Komentar dan Saran

Komentar : Model pembelajaran yang dikembangkan bisa dilanjutkan untuk proses penelitian berikutnya

Saran :

1. Perhatikan sintaknya dalam pengembangan model pembelajaran
2. Model yang dikembangkan mengacu pada KI dan KD

### C. Kesimpulan

Model yang dikembangkan ini dinyatakan :

1. Layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba lapangan dan revisi sesuai saran
3. Layak digunakan untuk uji coba lapangan

Yogyakarta, Januari 2024  
Validator,



(Dr. Widiyanto, M.Kes)

			pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan kecil				✓
Konstruksi	Kemampuan Peserta didik	Draft model yang dikembangkan sesuai tingkat perkembangan siswa SMA kelas X					✓
Konstruksi	Kemampuan Guru	Draft model yang dikembangkan sesuai dengan kemampuan mengajar guru					✓
Proses Pembelajaran		Proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum merdeka pada fase E					✓
		Model pembelajaran yang dikembangkan menarik					✓
		Langkah-langkah pada model pembelajaran yang dikembangkan mudah untuk dilakukan					✓
Pendekatan Saintifik		Model yang dikembangkan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati					✓
		Proses pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya					✓
		Proses pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba melakukan					✓
Sarana dan Prasarana		Sarana dan prasarana yang digunakan terjangkau					✓
		Peralatan yang digunakan aman					✓
		Peralatan yang digunakan mudah diperoleh					✓
Bahasa	Ejarian	Penulisan langkah-langkah pembelajaran sudah menggunakan bahasa baku yang sesuai EYD					✓

	Kejelasan	Penggunaan kata-kata dalam model pembelajaran yang dikembangkan mudah dipahami				✓
--	-----------	--	--	--	--	---

**B. Komentar dan Saran**

Komentar :  
 Untuk langkah-langkah dalam permainan permainan kecil dengan model tersebut bingung penerapannya. Perlu menambahkan detail pada permainan tersebut bagaimana.

Saran :  
 Menambah langkah-langkah permainan kecil lebih jelasnya. Mengubah detail lebih banyak tentang jumlah dan nama kecil di P. 10.

**C. Kesimpulan**

- Model yang dikembangkan ini dinyatakan :
1. Layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi
  2. Layak digunakan untuk uji coba lapangan dan revisi sesuai saran
  3. Layak digunakan untuk uji coba lapangan

Jakarta, 5 Januari 2024  
 Yang menyatakan,

  
 (Egi Nugraha Faizal)

**Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta**

**Instrumen Validasi Draft Model**

Instrumen validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian bapak/ibu sebagai ahli materi terhadap model yang dikembangkan. Penilaian dari bapak/ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model yang peneliti kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan bapak/ibu untuk memilih alternatif penilaian setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dan mengikuti petunjuk sebagai berikut:

**Petunjuk:**

1. Instrumen validasi ini diisi oleh ahli materi atau praktisi
2. Evaluasi mencakup aspek isi/materi, konstruksi model pembelajaran, bahasa, komentar dan saran serta kesimpulan
3. Rentangan evaluasi mulai "Sangat Setuju" sampai dengan "Sangat Tidak Setuju" dengan cara memberi tanda "✓" (centang) pada kolom yang tersedia.

**Keterangan**

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

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

**Capaian Pembelajaran :**

Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.

**Tujuan Pembelajaran :**

1. Melakukan serta mengembangkan perilaku yang mencerminkan sikap menghargai tubuh dengan keseluruhan gerakan yang benar pada kemampuan yang disesuaikan sebagai bentuk rasa bersyukur kepada Tuhan.
2. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, serta menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.
3. Memahami konsep, prinsip, dan prosedur dalam menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan pola perilaku hidup sehat.
4. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)

**4. RUMUSAN DAN DAFTAR PUSTAKA**

No	Judul	Penyusun	Tahun	Avaliasi		
				1	2	3
1	Penyusunan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMAN 91 Jakarta	Egi Nugraha Faizal	2024	✓		
2	Draft model pengembangan kebugaran jasmani berbasis permainan kecil	Egi Nugraha Faizal	2024	✓		
3	Draft model pengembangan kebugaran jasmani berbasis permainan kecil	Egi Nugraha Faizal	2024	✓		
4	Draft model pengembangan kebugaran jasmani berbasis permainan kecil	Egi Nugraha Faizal	2024	✓		
5	Draft model pengembangan kebugaran jasmani berbasis permainan kecil	Egi Nugraha Faizal	2024	✓		

## Lampiran 6. Angket Penilaian Peserta Didik

Kuisiner Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis Permainan Kecil untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani



Deskripsi (opsional)

Kejelasan penggunaan bahasa dalam buku \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kemenarikan penggunaan bahasa dalam buku \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Ketepatan pemilihan jenis huruf \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Ketepatan pemilihan ukuran huruf \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kejelasan tampilan gambar dalam modul \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kemenarikan gambar dalam modul \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kemenarikan gambar dalam modul \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Ketepatan pemilihan warna \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kemudahan dalam penggunaan modul \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kemudahan dalam memahami materi yang dikemas dalam permainan kecil \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Kejelasan isi materi yang dikemas dalam permainan kecil \*

	1	2	3	4	5	
	<input type="radio"/>					

Keberfungsian modul dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

Modul permainan yang dibuat mencakup keseluruhan materi dalam pembelajaran kebugaran jasmani \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai				

## Lampiran 7. Lembar Penilaian Guru

**Lembar Penilaian untuk Guru**  
**Angket Penilaian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**

**Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar**

**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda "√" (centang) pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai!

**Keterangan konversi skala:**

1. Sangat kurang baik, sangat tidak sesuai, sangat tidak jelas, sangat tidak menarik, sangat tidak mudah
2. Kurang baik, kurang sesuai, kurang jelas, kurang menarik, dan kurang mudah
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah
4. Baik, sesuai, jelas, mudah
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat mudah

No	Aspek yang diukur	Indikator	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	<b>Kebenaran Konsep</b>	Kesesuaian dan konsep pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani				√	
2		Kesesuaian materi pembelajaran dengan capaian pembelajaran dan tujuan pembelajaran untuk SMA kelas X				√	
3		Kesesuaian materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani kesehatan					√
4		Kejelasan materi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik					√

5	<b>Pelaksanaan</b>	Petunjuk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil jelas dan mudah dipahami				√	
6		Model pembelajaran pendidikan jasmani aman untuk dilakukan				√	
7		Mendorong minat peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan melalui permainan kecil					√
8		Bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik					√
9	<b>Desain dan Tampilan</b>	Kesesuaian warna pada produk				√	
10		Kesesuaian gambar dan materi pembelajaran dalam produk				√	
11		Kesesuaian tulisan dalam produk					√
12		Kemudahan bacaan dalam materi pembelajaran				√	

**Saran & Masukan :**

1. Model yang diterapkan disesuaikan dengan CP dan TP pada kurikulum Merdeka pada fase E
2. Pada penerapan di kelas, sebaiknya kelompok putra dan putri dipisahkan
3. Model yang diterapkan bisa dikembangkan lebih luas lagi dalam penerapannya di kelas

Jakarta, 10 Januari 2024  
 Penilai



Erlin Susitni  
 NIP. 197201282017082001

**Lembar Penilaian untuk Guru**  
**Angket Penilaian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**  
**Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar**

**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda "✓" (centang) pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai!

**Keterangan konversi skala:**

1. Sangat kurang baik, sangat tidak sesuai, sangat tidak jelas, sangat tidak menarik, sangat tidak mudah
2. Kurang baik, kurang sesuai, kurang jelas, kurang menarik, dan kurang mudah
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah
4. Baik, sesuai, jelas, mudah
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat mudah

No	Aspek yang diukur	Indikator	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Kebenaran Konsep	Kesesuaian dan konsep pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani				✓	
2		Kesesuaian materi pembelajaran dengan capaian pembelajaran dan tujuan pembelajaran untuk SMA kelas X				✓	
3		Kesesuaian materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani kesehatan				✓	
4		Kejelasan materi pembelajaran pendidikan jasmani untuk peningkatan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik			✓		

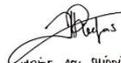
Scanned with CamScanner

5	Pelaksanaan	Petunjuk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil jelas dan mudah dipahami					✓
6		Model pembelajaran pendidikan jasmani aman untuk dilakukan				✓	
7		Mendorong minat peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan melalui permainan kecil		✓			
8		Bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik					✓
9	Desain dan Tampilan	Kesesuaian warna pada produk				✓	
10		Kesesuaian gambar dan materi pembelajaran dalam produk				✓	
11		Kesesuaian tulisan dalam produk				✓	
12		Kemudahan bacaan dalam materi pembelajaran				✓	

**Saran & Masukan :**

Model pembelajaran dengan permainan kecil tersebut sangat baik dan menarik untuk peserta didik.  
 Selain itu, mungkin untuk kelas X (SMA) dapat dibuat lebih menarik lagi, interaktif dan mudah berkolaborasi.

Jakarta, 8 Januari 2024  
 Penilai,

  
 AGUS SETIAWAN

CS Scanned with CamScanner

**Lembar Penilaian untuk Guru**  
**Angket Penilaian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil**  
**Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar**

**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda "√" (centang) pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai!

**Keterangan konversi skala:**

1. Sangat kurang baik, sangat tidak sesuai, sangat tidak jelas, sangat tidak menarik, sangat tidak mudah
2. Kurang baik, kurang sesuai, kurang jelas, kurang menarik, dan kurang mudah
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah
4. Baik, sesuai, jelas, mudah
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat mudah

No	Aspek yang diukur	Indikator	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	<b>Kebenaran Konsep</b>	Kesesuaian dan konsep pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani				√	
2		Kesesuaian materi pembelajaran dengan capaian pembelajaran dan tujuan pembelajaran untuk SMA kelas X				√	
3		Kesesuaian materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani kesehatan					√
4		Kejelasan materi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik					√

5	<b>Pelaksanaan</b>	Petunjuk model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil jelas dan mudah dipahami				√	
6		Model pembelajaran pendidikan jasmani aman untuk dilakukan				√	
7		Mendorong minat peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan melalui permainan kecil					√
8		Bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan peserta didik					√
9	<b>Desain dan Tampilan</b>	Kesesuaian warna pada produk					√
10		Kesesuaian gambar dan materi pembelajaran dalam produk					√
11		Kesesuaian tulisan dalam produk					√
12		Kemudahan bacaan dalam materi pembelajaran				√	

**Saran & Masukan :**

1. Perhatikan antara cara pelaksanaan dengan penerapannya di kelas
2. Perhatikan Tingkat keamanan pada peserta didik Ketika permainan sedang berlangsung
3. Perjelas kegiatan dengan gambar dalam modul yang dibuat

Jakarta, 10 Januari 2024  
 Penilai,



Drs. Achmad Syariful EPSG  
 NIP. 196702271993031004

## Lampiran 8. Lembar Analisis Kebutuhan

### Lembar Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X

#### A. Identitas

Nama : Arief Ach Shiddiqie Shardi, S.Or  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Jabatan : Guru  
 Nomor Telepon : 0821 472 2398  
 Tempat Tugas : SMA 91 Jakarta

#### B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan bapak/ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

Indikator	Pertanyaan	Jawaban
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/pendidikan jasmani?	Punya Se Pendidikan Jasmani
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat pendidik atau lisensi kepelatihan?	Punya Lisensi kepelatihan
	3. Bagaimana cara guru mengajar materi kebugaran jasmani?	Sangat baik
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani?	Keberagaman kualitas kemampuan fisik peserta didik
Peserta didik	5. Berapa persen ketuntasan peserta didik dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani?	100 %
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani	Antusias positif dan Happy dalam KBM

Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan penjas di sekolah?	Interaksi 2 arah (responal)
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik peserta didik?	Sesuai
	9. Apakah guru memberikan materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani?	Selalu
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian belajar peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani	Valid
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana penunjang untuk mengajar dalam materi kebugaran jasmani di sekolah?	Cukup lengkap dan memadai
Tujuan	12. Apa tujuan peningkatan kebugaran jasmani kesehatan pada peserta didik kelas X?	Agar peserta didik kelas X dapat meningkatkan kualitasnya
	13. Apakah perlu peserta didik memiliki kebugaran jasmani kesehatan yang baik? Dan apa perlu ditingkatkan?	Sangat perlu, yang perlu ditingkatkan: latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan

**Lampiran 9. Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil**

Penilaian Guru Terhadap Produk														
	Butir Penilaian													
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SKOR	%
P1	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	56	93.3
P2	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	54	90.0
TOTAL SKOR MAKSIMAL													120	91.65
TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH													110	

Penilaian Peserta Didik Terhadap Produk														
	Butir Penilaian													
No	Butir_1	Butir_2	Butir_3	Butir_4	Butir_5	Butir_6	Butir_7	Butir_8	Butir_9	Butir_10	Butir_11	Butir_12	SKOR	%
1	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	48	80.0
2	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	55	91.7
3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	48	80.0
4	3	5	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	49	81.7
5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	46	76.7
6	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	51	85.0
7	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	5	5	50	83.3
8	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	3	4	50	83.3
9	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	56	93.3
10	4	5	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	52	86.7
TOTAL SKOR MAKSIMAL													600	84.2
TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH													505	

**Lampiran 10. Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar**

<b>Penilaian Guru Terhadap Produk</b>														
<b>Butir Penilaian</b>														
<b>No</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>SKOR</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	57	95.0
<b>2</b>	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	56	93.3
<b>3</b>	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	55	91.7
<b>TOTAL SKOR MAKSIMAL</b>													180	93.3
<b>TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH</b>													168	

<b>Penilaian Peserta Didik Terhadap Produk</b>														
<b>Butir Penilaian</b>														
<b>No</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>SKOR</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	51	85.0
<b>2</b>	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	56	93.3
<b>3</b>	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	54	90.0
<b>4</b>	3	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>5</b>	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	52	86.7
<b>6</b>	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	53	88.3
<b>7</b>	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	54	90.0
<b>8</b>	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	54	90.0
<b>9</b>	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	56	93.3
<b>10</b>	4	5	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	52	86.7
<b>11</b>	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	56	93.3
<b>12</b>	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	52	86.7
<b>13</b>	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>14</b>	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	5	3	54	90.0
<b>15</b>	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	56	93.3
<b>16</b>	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	53	88.3
<b>17</b>	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56	93.3

<b>18</b>	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>19</b>	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>20</b>	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	53	88.3
<b>21</b>	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	56	93.3
<b>22</b>	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>23</b>	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>24</b>	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	52	86.7
<b>25</b>	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>26</b>	3	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	54	90.0
<b>27</b>	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	53	88.3
<b>28</b>	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	83.3
<b>29</b>	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	56	93.3
<b>30</b>	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	55	91.7
<b>31</b>	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	54	90.0
<b>32</b>	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	55	91.7
<b>33</b>	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	58	96.7
<b>34</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	58	96.7
<b>35</b>	5	4	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	54	90.0
<b>36</b>	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	57	95.0
<b>37</b>	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	54	90.0
<b>38</b>	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	54	90.0
<b>39</b>	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	54	90.0
<b>40</b>	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	59	98.3
<b>41</b>	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	52	86.7
<b>42</b>	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>43</b>	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	53	88.3
<b>44</b>	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	58	96.7
<b>45</b>	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	53	88.3
<b>46</b>	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58	96.7

<b>47</b>	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	53	88.3
<b>48</b>	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	56	93.3
<b>49</b>	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>50</b>	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>51</b>	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	51	85.0
<b>52</b>	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	56	93.3
<b>53</b>	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>54</b>	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	54	90.0
<b>55</b>	4	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	54	90.0
<b>56</b>	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	57	95.0
<b>57</b>	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	55	91.7
<b>58</b>	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59	98.3
<b>59</b>	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	57	95.0
<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	59	98.3
<b>61</b>	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	57	95.0
<b>62</b>	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	56	93.3
<b>63</b>	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	57	95.0
<b>64</b>	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>65</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	57	95.0
<b>66</b>	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	53	88.3
<b>67</b>	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	57	95.0
<b>68</b>	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	3	5	52	86.7
<b>69</b>	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>70</b>	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	57	95.0
<b>71</b>	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3	53	88.3
<b>72</b>	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	58	96.7
<b>73</b>	3	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4	52	86.7
<b>74</b>	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	52	86.7
<b>75</b>	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	54	90.0

<b>76</b>	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	52	86.7
<b>77</b>	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	57	95.0
<b>78</b>	5	3	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	53	88.3
<b>79</b>	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	53	88.3
<b>80</b>	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	54	90.0
<b>81</b>	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	54	90.0
<b>82</b>	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	54	90.0
<b>83</b>	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	54	90.0
<b>84</b>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>85</b>	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	54	90.0
<b>86</b>	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	53	88.3
<b>87</b>	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	53	88.3
<b>88</b>	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	55	91.7
<b>89</b>	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	54	90.0
<b>90</b>	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	55	91.7
<b>91</b>	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	54	90.0
<b>92</b>	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	54	90.0
<b>93</b>	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>94</b>	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	52	86.7
<b>95</b>	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	55	91.7
<b>96</b>	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	54	90.0
<b>97</b>	3	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	52	86.7
<b>98</b>	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50	83.3
<b>99</b>	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	55	91.7
<b>100</b>	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	48	80.0
<b>101</b>	3	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	54	90.0
<b>102</b>	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	54	90.0
<b>103</b>	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	53	88.3
<b>104</b>	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	5	5	50	83.3

<b>105</b>	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	3	4	50	83.3
<b>106</b>	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	56	93.3
<b>107</b>	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	57	95.0
<b>108</b>	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	55	91.7
TOTAL SKOR MAKSIMAL													6480	91.1
TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH													5903	

### Lampiran 11. Validitas dan Reliabilitas Angket Validasi

Validator																								
Validator																								
Validasi	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Total	Skor yang	%	Kelayakan
A1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	65	80	81.3	Sangat Valid
A2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	74	80	92.5	Sangat Valid
A3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	72	80	90	Sangat Valid
																							87.9	Sangat Valid

Butir	Penilai			Nilai Signifikasi	Keterangan
	I	II	III		
1	3	4	3	0.672	Valid
2	4	4	4	0.672	Valid
3	3	4	3	0.672	Valid
4	3	4	4	0.977	Valid
5	3	4	4	0.977	Valid
6	3	4	4	0.977	Valid
7	3	4	4	0.977	Valid
8	3	4	4	0.977	Valid
9	3	3	4	0.305	Valid
10	3	3	4	0.305	Valid
11	4	3	3	0.977	Valid
12	4	3	4	0.672	Valid
13	3	4	3	0.672	Valid
14	3	4	3	0.672	Valid
15	3	4	4	0.977	Valid
16	4	4	4	0.977	Valid
17	4	3	3	0.977	Valid
18	3	4	3	0.672	Valid
19	3	3	3	0.977	Valid
20	3	4	4	1	Valid



### Lampiran 12. Hasil Pre-Test & Post Test Peserta Didik (KEBUGARAN JASMANI)

ID	Jenis Kelamin	INISIAL SISWA	Pre-BMI	Post-BMI	Pre-Sit & Reach	Post-Sit&Reach	Pre-Handgrip Test	Post-Handgrip Test	Pre-Squat Test	Post-Squat Test	Pre-VO2Max	Post-VO2Max
1	L	A.D	17.0	16.0	4	15	45	53	27	34	46.8	47.9
2	P	AN	20.5	45.0	20	29	21	25	15	19	24.3	33.6
3	P	C.F	27.0	30.0	25	30	19	24	17	22	22.1	29.7
4	P	C.D	20.2	19.0	19	27	18	23	22	28	24.3	34.6
5	P	C.A	15.4	10.0	11	18	15	21	14	18	21.4	30.6
6	P	C.M	22.0	25.0	25	31	25	27	21	27	32.1	39.9
7	L	D.S	15.6	15.0	3	10	42	49	28	31	36.0	42.4
8	L	F.A	16.4	33.0	18	25	41	47	27	33	38.1	41.8
9	P	H.N	24.6	25.0	25	28	21	25	20	25	20.7	25.7
10	P	K.A	16.0	16.0	15	19	17	24	19	24	24.3	31.4
11	P	K.M	18.7	9.0	10	17	13	21	13	18	23.9	33.6
12	P	K.Z	15.8	16.0	15	19	22	27	23	28	25.3	32.5
13	L	K.K	18.8	23.0	23	25	40	49	22	28	25.7	38.5
14	P	M.M	23.6	25.0	25	29	28	32	16	22	22.1	31.8
15	P	M.K	28.0	46.0	26	34	29	31	20	25	22.1	32.1
16	L	M.H	20.5	52.0	24	29	50	54	28	31	32.5	44.2
17	L	M.R	19.4	22.0	15	19	50	53	28	32	47.1	50.8
18	L	M.Y	16.6	10.0	10	18	39	45	28	33	30.2	38.8
19	L	M.Z	23.4	41.0	25	30	46	51	24	30	37.4	44.8
20	L	N.A	24.6	13.0	13	18	44	53	25	32	29.9	37.4
21	P	N.V	20.7	25.0	25	29	21	25	22	25	30.2	38.5
22	P	NA.A	19.9	23.0	23	28	24	27	19	23	21.8	29.7
23	P	NA.D	25.8	34.0	26	30	27	35	20	28	27.9	32.9
24	P	NA.S	20.4	45.0	23	32	21	27	16	23	21.8	28.9
25	P	NA.P	23.0	45.0	25	35	27	32	22	28	23.6	35.7
26	P	R.P	18.6	31.0	26	37	19	24	20	25	22.1	27.9
27	P	R.H	19.9	27.0	21	29	21	27	16	25	23.6	29.5
28	L	R.P	19.4	20.0	20	28	40	48	25	30	35.0	43.9
29	P	R.H	18.5	10.0	4	15	25	29	19	25	22.1	30.6
30	L	R.R	25.4	22.0	23	28	35	45	27	35	31.8	40.5
31	P	S.Z	17.6	28.0	25	38	15	24	16	22	27.6	37.4
32	P	S.A	20.0	33.0	27	35	17	23	19	25	23.9	32.1
33	P	SEA	16.2	15.0	5	14	27	32	18	25	24.3	35.7
34	P	S.N	25.8	18.0	14	19	22	27	19	28	23.0	31.4
35	L	Y.P	22.6	26.0	15	20	41	47	24	30	38.1	48.4
36	P	Z.R	20.8	22.0	11	18	19	24	20	25	23.0	28.3

### Lampiran 13. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-BMI	.135	36	.098	.954	36	.137
Post-BMI	.126	36	.163	.937	36	.041

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Sit & Reach	.204	36	.001	.875	36	.001
Post-Sit&Reach	.181	36	.004	.942	36	.061

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-VO2Max	.226	36	.000	.835	36	.000
Post-VO2Max	.142	36	.065	.946	36	.080

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Squat Test	.126	36	.158	.950	36	.108
Post-Squat Test	.153	36	.034	.967	36	.352

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Handgrip Test	.165	36	.014	.899	36	.003
Post-Handgrip Test	.233	36	.000	.828	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 14. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL TEST BMI	Based on Mean	25.330	1	70	.000
	Based on Median	23.020	1	70	.000
	Based on Median and with adjusted df	23.020	1	40.930	.000
	Based on trimmed mean	23.801	1	70	.000

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Kelenturan	Based on Mean	.001	1	70	.977
	Based on Median	.006	1	70	.940
	Based on Median and with adjusted df	.006	1	69.534	.940
	Based on trimmed mean	.002	1	70	.969

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Handgrip	Based on Mean	.360	1	70	.550
	Based on Median	.041	1	70	.840
	Based on Median and with adjusted df	.041	1	66.839	.840
	Based on trimmed mean	.343	1	70	.560

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VO2MAX	Based on Mean	.126	1	70	.724
	Based on Median	.005	1	70	.945
	Based on Median and with adjusted df	.005	1	61.567	.945
	Based on trimmed mean	.057	1	70	.813

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Daya Tahan Otot	Based on Mean	.001	1	70	.974
	Based on Median	.018	1	70	.893
	Based on Median and with adjusted df	.018	1	69.719	.893
	Based on trimmed mean	.001	1	70	.980

## Lampiran 15. Uji Efektivitas

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Squat Test	21.083	36	4.3449	.7242
	Post-Squat Test	26.722	36	4.3923	.7320

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Squat Test & Post-Squat Test	36	.941	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Squat Test - Post-Squat Test	-5.6389	1.4958	.2493	-6.1450	-5.1328	-22.619	35	.000

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Handgrip Test	36	28.500	11.1137	13.0	50.0
Post-Handgrip Test	36	34.17	11.540	21	54

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Handgrip Test - Pre-Handgrip Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	36 <sup>b</sup>	18.50	666.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	36		

- a. Post-Handgrip Test < Pre-Handgrip Test  
 b. Post-Handgrip Test > Pre-Handgrip Test  
 c. Post-Handgrip Test = Pre-Handgrip Test

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post-Handgrip Test - Pre-Handgrip Test
Z	-5.250 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Sit & Reach	36	18.444	7.3696	3.0	27.0
Post-Sit&Reach	36	25.139	7.2670	10.0	38.0

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Sit&Reach - Pre-Sit & Reach	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	36 <sup>b</sup>	18.50	666.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	36		

- a. Post-Sit&Reach < Pre-Sit & Reach
- b. Post-Sit&Reach > Pre-Sit & Reach
- c. Post-Sit&Reach = Pre-Sit & Reach

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-Sit&Reach - Pre-Sit & Reach
Z	-5.246 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-BMI	36	20.519	3.4810	15.4	28.0
Post-BMI	36	25.417	11.4227	9.0	52.0

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-BMI - Pre-BMI	Negative Ranks	11 <sup>a</sup>	15.27	168.00
	Positive Ranks	24 <sup>b</sup>	19.25	462.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	36		

- a. Post-BMI < Pre-BMI
- b. Post-BMI > Pre-BMI
- c. Post-BMI = Pre-BMI

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-BMI - Pre-BMI
Z	-2.408 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.016

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-VO2Max	36	27.947	7.0223	20.7	47.1
Post-VO2Max	36	35.931	6.4207	25.7	50.8

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks					
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Post-VO2Max - Pre-VO2Max	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00	
	Positive Ranks	36 <sup>b</sup>	18.50	666.00	
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	36			

a. Post-VO2Max < Pre-VO2Max

b. Post-VO2Max > Pre-VO2Max

c. Post-VO2Max = Pre-VO2Max

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post-VO2Max - Pre-VO2Max
Z	-5.232 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran 16. Instrument Penelitian

### 1. Test Lari Metode Bleep Test (Multi Tahap)

#### Tujuan:

Untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum.

#### Peralatan :

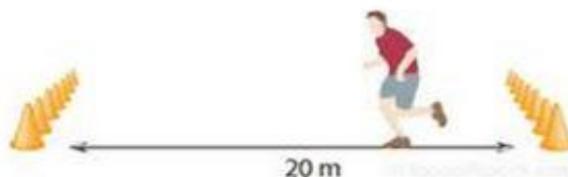
- Lintasan yang datar
- Meteran
- Audio Speaker
- Cone Kerucut
- Stopwatch

#### Testeer

- ❖ Pengukur jarak,
- ❖ Petugas *start*,
- ❖ Pengawas lintasan,
- ❖ Pencatat skor.

#### Pelaksanaan

- ❖ Testee dalam posisi siap pada posisi *start*.
- ❖ Pada saat aba-aba "*start level one, "one"*". Peserta langsung mulai.
- ❖ Setiap balikan peserta tidak boleh terlambat dari bunyi bleep.
- ❖ Jika peserta sudah dua kali berturut turut terlambat maka peserta tidak dibolehkan lagi mengikuti
- ❖ Setiap balikan yang dilewati merupakan hasil yang dicapai.
- ❖ Setelah didapat hasil tingkatan dan balikan maka hasil tersebut dikonversi ke dalam tabel 9 untuk melihat kemampuan VO2 maks.



## 2. Squat Rush Test

### Prosedur Pelaksanaan Tes Squat Thrust

- Berdiri tegak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan lengan berada di samping badan, pandangan mata tertuju ke depan.
- Bungkukkan badan ke bawah dan posisikan kedua tangan di lantai sebelum melompat kembali ke posisi push-up
- Lompat dengan cepat ke depan ke posisi terendah saat jongkok, lalu lompat kembali ke posisi awal

### Norma Squat Thrust

#### Laki-laki

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	> 46
2.	Baik	36 - 45
3.	Sedang	26 - 35
4.	Kurang	16 - 25
5.	Kurang sekali	00 - 15

#### Perempuan

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	> 35
2.	Baik	26 - 34
3.	Sedang	17 - 25
4.	Kurang	08 - 16
5.	Kurang sekali	00 - 07



### 3. Hand Grip Strength Test

Prosedur Pelaksanaan Tes Kekuatan Peras Otot Tangan

Prosedur pelaksanaan tes kekuatan peras otot tangan adalah sebagai berikut:

- a. Atlet berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- b. Lengan memegang *grip strength dynamometer* lurus di samping badan.
- c. Telapak tangan menghadap ke bawah, sedangkan skala dynamometer menghadap luar.
- d. *Grip strength dynamometer* diperas dengan sekuat tenaga.
- e. Tangan yang diperiksa dan alat *grip strength dynamometer* tidak boleh tersentuh badan ataupun benda lain.
- f. Tes tersebut dilakukan tiga kali kemudian dipilih hasil yang terbaik.
- g. Hasil perasan dapat dilihat pada skala dynamometer.



Norma Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan/Tangan Dominan Laki-Laki

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg)
1.	Baik sekali	55.50 - ke atas
2.	Baik	46.50 - 55.00
3.	Sedang	36.50 - 46.00
4.	Kurang	27.50 - 36.00
5.	Kurang sekali	sd. - 27.00

(Sumber: *Penilaian Kebugaran Jasmani dan Olahraga*, Depdikbud, 1996)

### Perempuan

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg)
1.	Baik sekali	42.50 – ke atas
2.	Baik	32.50 – 41.00
3.	Sedang	24.50 – 32.00
4.	Kurang	18.50 – 24.00
5.	Kurang sekali	sd. – 18.00

(Sumber: Pusat Kesehatan Januari dan Rekrutasi, Depdikbud, 1998)

### Norma Kekuatan Peras Otot Tangan kiri/Bukan Tangan Dominan

### Laki-Laki

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg)
1.	Baik sekali	54.50 - ke atas
2.	Baik	44.50 – 54.00
3.	Sedang	33.50 – 44.00
4.	Kurang	27.50 – 33.00
5.	Kurang sekali	sd. – 24.00

(Sumber: Pusat Kesehatan Januari dan Rekrutasi, Depdikbud, 1998)

### Perempuan

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg)
1.	Baik sekali	37.00 – ke atas
2.	Baik	27.00 – 36.50
3.	Sedang	19.00 – 26.50
4.	Kurang	14.00 – 18.50
5.	Kurang sekali	sd. – 13.50

(Sumber: Pusat Kesehatan Januari dan Rekrutasi, Depdikbud, 1998)

#### 4. Sit And Reach Test

Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan, yang berarti efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Pengukuran fleksibilitas dilakukan dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*sit and reach*). Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan batang tubuh/togok dan sendi panggul. Alat ukur yang digunakan adalah *sit and reach test*.

Prosedur Pelaksanaan Tes:

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a. Letakkan meteran batang (*yardstick*) di lantai, beri pita melintang pada inci ke 15.
- b. Atlet duduk dengan tungkai lurus dan meteran berada di antara kedua tungkai. Letakkan tumit di atas pita yang melintang.
- c. Titik nol meteran berada di sudut selakangan
- d. Atlet menggerakkan togok ke depan secara perlahan-lahan semaksimal mungkin
- e. Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran

**Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki  
(Fleksibilitas)**

Laki-Laki

\*Dalam Inchi

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

*(Sumber: Morrow, Jackson, Ditsch & Mood, 2000)*

Perempuan

\*Dalam Inchi

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,5	17,0	17,0	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5
Baik	15,5	16,0	16,0	16,0	16,5	16,5	17,0	18,0	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0
Cukup	14,0	14,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	17,0	17,5	18,0	17,5
Kurang	12,5	13,0	12,5	12,5	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	15,5	15,5
Kurang sekali	11,5	11,5	11,0	11,0	10,5	11,5	12,0	12,0	12,5	13,5	14,0	13,5	13,0

*(Sumber: Morrow, Jackson, Ditsch & Mood, 2000)*



Posisi awal



Posisi akhir

Sumber: <http://www.bodytrainer.tv/en/page/2/35-36-Sit-and-Reach+Test>

## **5. Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan dan IMT**

### **a. Pengukuran Tinggi Badan**

**Tujuan : Mengukur tinggi badan.**

**Perlengkapan :**

- a. Stadiometer dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,1 cm.
- b. Sebaiknya dinding tidak mengandung papan yang mudah mengerut.  
—
- c. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.

**Petunjuk Pelaksanaan**

- a. Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer.
- b. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
- c. Ketiga, dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testi di belakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh.
- d. Pandangan testi lurus ke depan sambil menarik napas panjang dan berdiri tegak.
- e. Upayakan tumit testi tidak terangkat (jinjit).
- f. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

**Skor**

Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian mendekati 0,1 cm.

### **b. Pengukuran Berat Badan**

**Tujuan : Mengukur berat badan.**

**Perlengkapan :**

- a. Timbangan badan, dengan tingkat ketelitian sampai 0.1 kg

- b. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat..

**Petunjuk Pelaksanaan**

- a. Testi berdiri tegak tanpa alas kaki pada timbangan badan.
- b. Upayakan tangan testi tidak menyentuh sesuatu di sekitar timbangan.
- c. Baca hasil yang tertera pada timbangan badan.

**Skor**

Catatlah berat badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian mendekati 0,1 kg.

**c. Perhitungan Indeks Massa Tubuh**

Menurut Kemenkes (2014), Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Keterangan : BB = berat badan dalam kilogram

TB = tinggi badan dalam meter

Tabel 1 Batas Ambang IMT

Kategori		IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - <18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

## Lampiran 17. Dokumentasi

Gambar 8. Peserta Didik Melakukan Permainan Speed Play



**Gambar 8. Peserta Didik Melakukan Permainan Tennis Frogs**



**Gambar 9. Peserta Didik Melakukan Permainan Chain Run**



Gambar 10. Peserta Didik Melakukan Permainan Touch The Cone



**Gambar 11. Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Cone**



**Gambar 12. Peserta Didik Melakukan Permainan Throwing & Catching**



**Gambar 13. Peserta Didik Melakukan Permainan One Driver Two Cars**



**Gambar 14. Peserta Didik Melakukan Permainan Ball Tunnel**



**Gambar 15. Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Ball With Full Plank**



**Gambar 16. Peserta Didik Melakukan Permainan Run with Human Hurdles**



## Lampiran 18. Modul Ajar (RPP)

### RENCANA PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah : SMAN 91 Jakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X. / 1

Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Latihan Kebugaran Jasmani

Dimensi : Mandiri dan Gotong Royong

Alokasi Waktu : 12 Kali Pertemuan/1 Minggu ( 3 JP )

#### Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, hasil evaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran	Indikator	Asesmen
1. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.	1.1 Menerapkan hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya. 1.2 Menerapkan hasil evaluasi keterampilan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk sirkuit.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uji unjuk kerja. Asesmen proses <i>movement</i> selama proses pembelajaran berlangsung.</li><li>• <i>Peer assessment</i>.</li><li>• Formulir dan rubrik asesmen.</li></ul>
2. Memahami fakta, konsep, dan prosedur latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan	2.1 Mengidentifikasi hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tes tulis dan lisan (dalam proses pembelajaran dan akhir pembelajaran).</li><li>• <i>Self assessment</i>.</li><li>• Soal tes tulis dan rubrik asesmen.</li></ul>

<p>meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p>	<p>2.2 Menjelaskan hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>2.3 Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p>	
<p>3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya. Peserta didik juga dapat menumbuh-kembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.</p>	<p>3.1 Menunjukkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif.</p> <p>3.2 Menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.</p> <p>3.3 Menunjukkan dalam menumbuh-kembangkan dalam menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian diri dan observasi selama proses pembelajaran berlangsung.</li> <li>• Siswa dan guru.</li> <li>• Formulir dan rubrik asesmen.</li> </ul>
<p><b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b></p>		

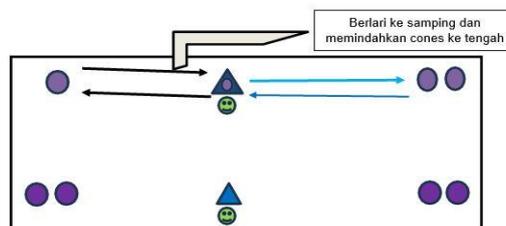
<p>1. Materi pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan kebugaran jasmani (daya tahan).</li> <li>b. Latihan kebugaran jasmani (kekuatan).</li> <li>c. Latihan kebugaran jasmani (kelenturan).</li> <li>d. Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.</li> </ol> <p>2. Pengaturan peserta didik: Individu, berpasangan, dan berkelompok.</p> <p>3. Metode: Diskusi, demonstrasi, resiprokal.</p> <p>4. Alat/bahan, sumber, dan media pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lembar kerja siswa (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.</li> <li>b. Matras senam atau sejenisnya.</li> </ol>	<p><b>1. Persiapan mengajar</b></p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Rencana Pembelajaran yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar kegiatan siswa (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.</li> <li>2) Matras senam atau sejenisnya.</li> <li>3) Palang tunggal atau sejenisnya.</li> <li>4) Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> <li>5) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).</li> </ol> </li> </ol> <p><b>2. Kegiatan pengajaran</b></p> <p>Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p> <p><b>a. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.</li> <li>3) Guru memastikan semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.</li> <li>4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan bagi kesehatan.</li> <li>5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.</li> <li>6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ol>
---	--

<p>c. Palang tunggal atau sejenisnya.</p> <p>d. Peluit dan <i>stopwatch</i>.</p> <p>e. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).</p> <p>5. Sumber belajar:</p> <p>a. Muhajir. 2022. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 283-298).</p> <p>b. Muhajir. 2022. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 407-436).</p> <p>6. Media pembelajaran:</p> <p>a. Model atau guru yang memperagakan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</p> <p>b. Gambar aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</p> <p>c. Video pembelajaran</p>	<p>7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas hasil evaluasi keterampilan gerak aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengevaluasi aktivitas pembelajaran hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan gerobak dorong.</p> <p>10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>11) Guru memulai aktivitas permainan kecil “<i>Chain Run</i>” sebagai pendahuluan pemanasan</p> <div data-bbox="826 1776 1201 1989" data-label="Image"> </div>
---	--

<p>aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</p> <p>7. Produk pembelajaran: Keterampilan latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</p> <p>8. Deskripsi: Peserta didik secara individu, berpasangan, dan berkelompok memahami hasil evaluasi dan menerapkan latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</p>	<p><b>b. Kegiatan Inti (70 menit)</b></p> <p>Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:</p> <p>Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil evaluasi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, serta pengukuran hasilnya antara lain sebagai berikut:</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>Aktivitas 1</b></p> </div> <p>1) <b>Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kekuatan otot</b></p> <p>Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2020:35) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.</p> <p>Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.</p> <p>Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kekuatan otot.</p> <p>Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan hasil evaluasi aktivitas latihan kekuatan otot. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.</p>
---	---

Langkah-langkah aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas latihan kekuatan otot antara lain sebagai berikut:

- 1) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kekuatan otot diantaranya:
  - a) Materi 1: Aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot perut.
  - b) Materi 2: Aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kedua lengan.
  - c) Materi 3: Aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot punggung.
  - d) Materi 4: Aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot tungkai
- 2) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- 3) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- 5) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.
- 6) Semua aktivitas tersebut digabungkan dengan 2 permainan sebagai berikut; Permainan Move The Cone dan Touch The Cone



## Aktivitas 2

### 2) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan daya tahan otot

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan hasil evaluasi kekuatan otot, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).

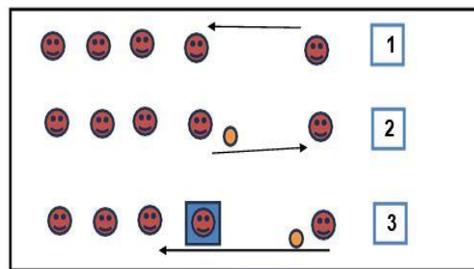
Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan daya tahan otot.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan hasil evaluasi aktivitas latihan daya tahan otot. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Langkah-langkah aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut:

- 1) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan daya tahan otot diantaranya:
  - a) Materi 1: Aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan dan bahu.
  - b) Materi 2: Aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan berpasangan.
  - c) Materi 3: Aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal).
- 2) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- 3) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- 5) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

- 6) Melakukan Pemasanan dengan permainan “Lari dengan Rintangan manusia dan throwing & catching



### Aktivitas 3

- 3) **Aktivitas pembelajaran 3 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kelenturan**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan hasil evaluasi daya tahan otot, dilanjutkan dengan mempelajari hasil evaluasi aktivitas latihan kelenturan.

Kelenturan (*Fleksibilitiy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kelenturan.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan hasil

evaluasi aktivitas latihan kelenturan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Langkah-langkah aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas latihan kelenturan antara lain sebagai berikut:

- 1) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan kelenturan diantaranya:
  - a) Materi 1: Aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan dinamis.
  - b) Materi 2: Aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan statis.
- 2) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- 3) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- 5) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Aktivitas 4

- 4) **Aktivitas pembelajaran 4 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), dilanjutkan dengan mempelajari hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Langkah-langkah aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun antara lain sebagai berikut:

- 1) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun diantaranya:
  - a) Materi 1: Aktivitas tes lari cepat 50 meter.
  - b) Materi 2: Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
  - c) Materi 3: Aktivitas tes baring duduk 60 detik.
  - d) Materi 4: Aktivitas tes loncat tegak.
  - e) Materi 5: Aktivitas tes lari jauh (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra).
- 2) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- 3) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- 5) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**c. Kegiatan alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan diantaranya: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

**Refleksi:**

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan diantaranya: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaiki-nva. Kemudian peserta didik

	<p><b>d. Kegiatan Penutup (10 menit)</b>  Kegiatan penutup dapat dilakukan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.</li> <li>3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> <li>4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan diantaranya: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.</li> <li>5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> <li>6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</li> </ol>
<b>ASESSMENT</b>	

## Lampiran 19. LKPD Peserta Didik

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :  
Kelas :

#### Latihan Kebugaran Jasmani

##### Capaian Pembelajaran :

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, hasil evaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)

##### Tujuan Pembelajaran :

5. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai.
6. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)

##### Langkah-Langkah :

1. Menemukan informasi pada kegiatan 1, membaca dan menyimak video pembelajaran kebugaran jasmani.
2. Menjawab sekilas tentang kebugaran jasmani
3. Membuat jadwal atau program latihan untuk kebugaran jasmani
4. Menjabarkan masing-masing latihan yang digunakan untuk peningkatan kebugaran jasmani
5. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani sesuai dengan jadwal yang dibuat peserta didik
6. Membuat laporan mengenai progress dan aktivitas latihan kebugaran jasmani

## KEGIATAN 1 :

### LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

<b>Judul</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>
<b>Kegiatan 1.1</b>	<p>1. Baca dan pahami materi tentang kebugaran jasmani di modul PJOK dan buatlah kesimpulannya secara singkat</p> <p>2. Simak video pembelajaran, pahami serta analisis berbagai latihan kebugaran jasmani. Berikut Link Videonya</p> <p>Latihan Kekuatan : <a href="https://youtu.be/7Hp5gr3sukY?si=1V-IGWava4D6hmYx">https://youtu.be/7Hp5gr3sukY?si=1V-IGWava4D6hmYx</a></p> <p>Latihan Daya Tahan Otot : <a href="https://youtu.be/40kCkYzKWpk?si=H7qXES5I8QrWFILa">https://youtu.be/40kCkYzKWpk?si=H7qXES5I8QrWFILa</a></p> <p>Latihan Daya Tahan Paru-Jantung : <a href="https://youtu.be/pBaKgAIm0do?si=izrVzzelxWfIEC0W">https://youtu.be/pBaKgAIm0do?si=izrVzzelxWfIEC0W</a></p> <p>Latihan Kelenturan : <a href="https://youtu.be/pWuiIQtdHfo?si=VjI-TA_aL-8PtQTU">https://youtu.be/pWuiIQtdHfo?si=VjI-TA_aL-8PtQTU</a></p>
<b>Kegiatan 1.2</b>	<p>Jawab Pertanyaan Berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengapa latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara rutin dan teratur?</li><li>2. Setelah memahami teori dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, apa manfaat latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan?</li></ol>
<b>Kegiatan 1.3</b>	<p>Buatlah Program Latihan selama 1 bulan untuk peningkatan Kebugaran jasmani sesuai dengan materi dan video yang telah disampaikan, Jadwal dibuat dengan latihan seminggu 2x dengan waktu 60 menit.!</p>
<b>Kegiatan 1.4</b>	<p>Tuliskan dan jabarkan manfaat dan cara melakukan dari latihan-latihan yang telah dibuat ke dalam program latihan.!</p>
<b>Kegiatan 1.5</b>	<p>Praktikkanlah program latihan tersebut dibuktikan dengan video berdasarkan jadwal yang telah dibuat.!</p>
<b>Kegiatan 1.6</b>	<p>Dari Kegiatan 1.2 s.d 1.5 buatlah laporannya dalam bentuk tulisan digital di ms.word atau makalah secara rapih.!</p>

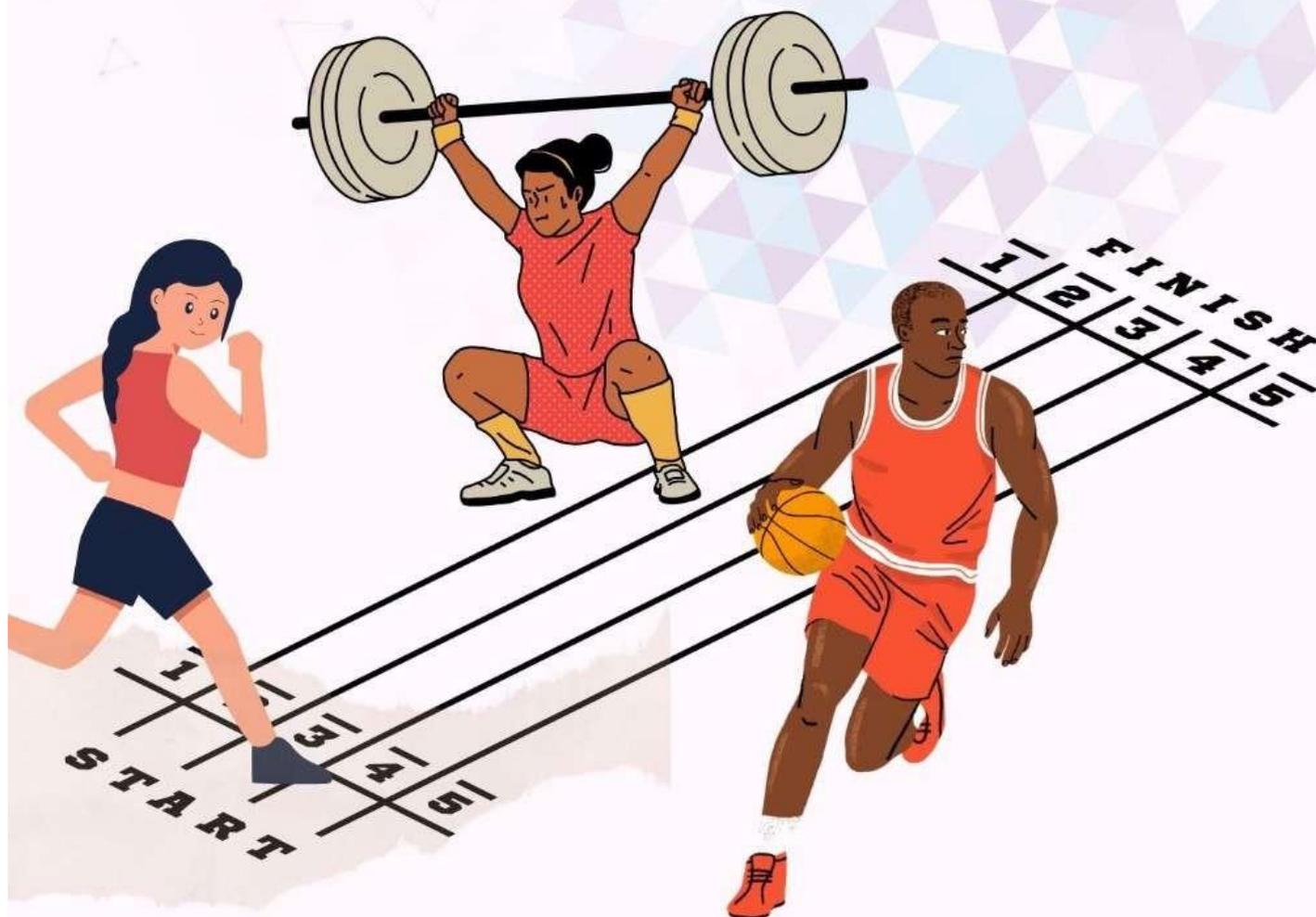
Lampiran 20. Produk Akhir, Buku Panduan “Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X”

COVER BUKU



**MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI BERBASIS PERMAINAN KECIL  
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN  
JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X**

***TINGKAT SMA***



**Ridwan Abdul Rachman, S.Pd  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ridwan Abdul Rachman

Nomor induk mahasiswa **22611251076**

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Lembaga Asal : SMA Negeri 91 Jakarta

Menyatakan bahwa karya tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis serta diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Desember  
2023

A square stamp with a pink and white floral border. Inside the stamp, the words "Tanda tangan" are written in a cursive script. Below the stamp, the name "Ridwan Abdul Rachman" is printed in a simple font.

Ridwan Abdul Rachman

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan produktesis yang berjudul “Permainan Kecil dalam Pendidikan Jasmani” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta.

Peneliti Menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikanya produktesis ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Or selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Dan Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dosen Pembimbing. Demikian juga peneliti menyampaikan terimakasih kepada seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.

Tidak lupa ucapan terimakasih yang begitu besar peneliti sampaikan kepada para ahli yang membantu untuk menyelesaikan

produk ini. Produk ini menjelaskan mengenai tentang panduan dalam menggunakan model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan Kebugaran jasmani peserta didik kelas X, secara keseluruhan buku ini menjelaskan bagaimana Menyusun suatu pembelajaran Pendidikan jasmani dengan model melalui penerapan permainan kecil di lapangan untuk materi Kebugaran jasmani dengan pembelajaran kooperatif learning.

Peneliti menyadari bahwa produk tesis ini masih banyak terdapat kekurangan kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi para guru, mahasiswa maupun masyarakat pada umumnya.

Jakarta, Desember 2023

Ridwan Abdul Rachman

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
BAB I Pendahuluan.....	1
BAB II Kajian Teori.....	2
1. Pendidikan Jasmani.....	2
2. Permainan Kecil.....	5
3. Kebugaran Jasmani .....	8
4. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
BAB III Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis PermainanKecil..	19
1. Konsep .....	19
2. Sintaks.....	21
3. Sistem Sosial.....	24
4. Prinsip Reaksi .....	25
5. Sistem Pendukung.....	26
6. Dampak Model.....	26
BAB IV Evaluasi Hasil Pembelajaran .....	27
BAB V Mekanisme Penggunaan Model Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan Kecil .....	31
1) Media yang digunakan dalam permainan .....	31
2) Mekanisme permainan dalam pembelajaran .....	32
1) Speed Play.....	32
2) Tennis Frogs.....	33
3) Chain Run .....	35
4) Touch The Cone.....	37
5) Move The Cone.....	39
6) Throwing and Catching .....	41
7) One Driver Two Cars .....	44
8) Ball Tunnel .....	47
9) Move The Ball With Plank.....	49
10) Run With Human Hurdles.....	51
BAB VI Penutup .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Speed Play .....	29
Gambar 2. Skema Tennis Frogs .....	31
Gambar 3. Skema Chain Run.....	33
Gambar 4. Skema Touch The Cone .....	35
Gambar 5. Skema Move The Cone.....	37
Gambar 6. Skema Throwing and Catching.....	40
Gambar 7. Skema One Driver Two Cars .....	42
Gambar 8. Skema Ball Tunnel.....	45
Gambar 9. Skema Move The Ball With Plank.....	46
Gambar 10. Run With Human Hurdles.....	49
Gambar 11. Permainan Speed Play.....	52
Gambar 12. Permainan Tennis Frogs.....	53
Gambar 13. Permainan Chain Run.....	54
Gambar 14. Permainan Touch The cone.....	55
Gambar 15. Permainan Move The Cone.....	56
Gambar 16. Permainan Throwing and Catching.....	57
Gambar 17. Permainan One Driver Two Cars .....	58
Gambar 18. Permainan Ball Tunnel.....	59
Gambar 19. Permainan Move The Ball With Plank .....	60
Gambar 20. Permainan Run With Human Hurdles.....	61

## BAB I

### PENDAHULUAN

Strategi mengajar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik pada saat proses belajar mengajar jika guru atau pelatih memiliki banyak variasi model pembelajaran khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani. Model pembelajaran harus efektif dan bervariasi untuk memudahkan pesertadidik mencapai hasil belajar yang baik yaitu mencapai kebugaran jasmani yang baik dan paham tentang apa yang mereka lakukan.

Inovasi dalam memberikan pembelajaran harus dilakukan secara terus menerus agar selalu mengalami peningkatan kualitas. Seorang guru atau pelatih harus kreatif dan berinovasi dalam membuat rancangan pembelajaran. Model pembelajaran yang bervariasi dan inovatif dapat mempermudah guru atau pelatih memberikan materi pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani. Buku ini menjelaskan bagaimana membuat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang telah disusun sesuai dengan proses pembelajaran kooperatif learning dari tahapan termudah sampai yang tersulit dan menjelaskan bagaimana mekanisme atau pelaksanaan permainan kecil di kelas.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, tetapi juga melibatkan aspek-aspek sosial, emosional, kognitif, dan moral. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Mahendra., 2015: 11). Lebih lanjut Matakupan (2017: 77) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Kegiatan belajar yang dilakukan menyesuaikan dengan tingkah lakunya dalam upaya meningkatkan kemampuan dirinya. Oleh karena itu kegiatan

pembelajaran pendidikan jasmani perlu pembelajaran dan strategi yang tepat dalam pencapaian kebugaran jasmani anak dan keterampilan gerakanya. Pengertian lainnya Pendidikan jasmani mencakup pengajaran keterampilan motorik, pengembangan kebugaran fisik, pemahaman tentang prinsip-prinsip kebugaran, serta pembentukan sikap dan nilai-nilai yang positif terkait dengan kesehatan dan aktivitas fisik (Hardman & Green 2017:19).

Sebagai pendidik guru diharapkan mampu membimbing siswa dalam pembelajaran karena akan berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Adapun tujuan pendidikan jasmani yang dielaskan oleh Adang Suherman (2020:22) “Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat (4) kategori yaitu:

- a. **Perkembangan Fisik:** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan aktivitas - aktivitas yang melibatkan kekuatan - kekuatan fisik dari organ tubuh manusia.
- b. **Perkembangan Gerak:** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna.
- c. **Perkembangan Mental:** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam

lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab.

- d. Perkembangan Sosial: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah membantu individu mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, dan memahami pentingnya gaya hidup dan sehat. Selain itu, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, mendorong partisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya (Kirk, 2016: 89).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian usaha dari pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan dengan tujuan yang meliputi empat kategori yang diantaranya adalah perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial yang membantu individu mengembangkan keterampilan motorik,

meningkatkan kebugaran fisik, dan memahami pentingnya gaya hidup dan sehat serta bertujuan untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial.

## 2. Permainan Kecil

Proses pembelajaran Penjas melibatkan komunikasi antara peserta didik dan lingkungan baik dengan alat maupun tanpa alat. Proses pembelajaran dikemas dalam aktivitas jasmani sebagai wahannya. Salah satu aktivitas jasmani yang dapat dipilih sebagai wahana pembelajaran adalah permainan kecil (Juniarta, 2014:49). Andarini (2015: 1) mengatakan bahwa permainan merupakan media anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang belum dikenalisampai dengan yang diketahui, dan dari yang tidak dapat dilakukannya sampai yang mampu melakukannya. Selanjutnya Erica Danniels dan Angela Pyle (2018: 3) mengatakan bahwa:

*“By providing a range of play types in the classroom where educators take on a variety of roles, the learning of both developmental and academic skills can be addressed in a child-centred, engaging, and developmentally appropriate manner.”*

Dengan menyediakan berbagai jenis bermain dalam ruang kelas, serta pendidik memainkan berbagai peran, pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, memberikan dorongan, dan

selaras dengan tahapan perkembangan untuk mengembangkan ranah perkembangan dan keterampilan akademik..

Permainan kecil dalam pendidikan jasmani adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai aturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan (Nuraini & Nugraha., 2015:25). Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturanyang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpinpermainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya(Blegur et al., 2018:176). Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional (Nurhasan et al., 2005:101; Hartati et al., 2013:27-28).

Permainan kecil dapat dikelompokkan dengan bermacam- macam cara memandang terhadap permainan itu. Jika pengelompokkan berdasarkan jumlah pemain, kondisi di lapangan , alat yang digunakan dan lain lain. Andang Ismail dalam

bukunya (*education games*) permainan kecil dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu berikut:

- 1) Permainan kecil tanpa alat, dan
- 2) Permainan kecil menggunakan alat:
  - 1) Permainan dengan bola :
    - a. Permainan dengan bola kecil
    - b. Permainan dengan bola besar
  - 2) Permainan kecil menggunakan alat non bola :
    - a. Permainan dengan balok
    - b. Permainan dengan tongkat
    - c. Permainan dengan sputangan
    - d. Permainan dengan simpai
    - e. Permainan dengan gadai
    - f. Permainan dengan pita, dan lain-lainnya

Permainan kecil tanpa alat adalah suatu bentuk permainan yang mempunyai peraturan tertentu mengenai peraturannya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya (Alief, Suherman, Dinata, Jakarta: 2016). Permainan tanpa alat sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana (*low organized games*) yang tidak menggunakan alat atau media, permainan ini menggunakan kemampuan gerak siswa untuk menghidupkan suatu permainan (Nuraini & Nugraha., 2015:27). Permainan dengan menggunakan alat merupakan aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak dengan menggunakan alat-alat sebagai media atau sarana bermain (Hayati et al., 2017:68). Permainan dengan alat ini umumnya lebih banyak diarahkan

pada pengembangan keterampilan manipulatif (saat memainkan alat) dengan tangan atau dengan bagian tubuh lain. Permainan dengan menggunakan alat bisa meliputi dengan bola kecil, bola besar ataupun alat non bola. (Sri Nuraini-Harman Nugraha,2015:30).

Semakin berkembangnya permainan kecil berarti makin banyak pula bahan atau model yang disajikan untuk pembelajaran di sekolah. Dengan memodifikasi peraturannya, telah tersusun permainan kecil yang baru. Dengan demikian gurupendidikan jasmani tidak akan kehabisan bahan sajian untuk mengisi kegiatan pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani mampu untuk melakukan inovasi maupun modifikasi alat alat yang dapat dipakai bermain untuk menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar. Makin berkembangnyapermainan kecil yang di modifikasi atau divariasikan maka makin banyak pula permainan yang dapatdisajikan di sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani.

### 3. Kebugaran Jasmani

#### a. Pengertian Kebugaran Jasmani

*American College of Sports Medicine (ACSM)*

mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan

sistem kardiorespirasi (jantung, paru-paru, dan pembuluh darah) untuk berfungsi dengan efektif saat beraktivitas fisik, serta kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan, dalam hal ini mereka mengakui adanya lima komponen, kebugaran jasmaniyaitu kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan kinerja kardiorespirasi(Juniarta, 2014:106). Widiastuti (2017:13) menyatakan kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak, kemudian Fransazeli (2018:8) menjelaskan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Agus Mukhlolid dalam Laudya Tysara (2019) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas fisik, mempertinggi daya kerjadengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Farid (2017: 2) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuhseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Berdasarkan definisi yang telah ditafsirkan dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang masih mampu untuk melaksanakan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dengan mempunyai kemampuan sistem kardiorespirasi (jantung, paru-paru, dan pembuluh darah) yang berfungsi dengan efektif saat beraktivitas fisik, serta kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan dan mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Hartati (2017:3) mengatakan bahwa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah atau peserta didik antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi, kemudian kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Hal tersebut dibenarkan oleh Syairozi (2017:1) bahwa kebugaran jasmani dibutuhkan oleh para peserta didik untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para peserta didik dapat melakukan kegiatan- kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk mengikuti

pelajaran di sekolah dari pagi hari sampai siang hari, bahkan sore hari. Kebugaran jasmani tidak hanya diperuntukkan untuk menjalani kegiatan belajar di sekolah saja, namun kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa manfaat atau pentingnya seseorang memiliki kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup serta bisa melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga dan sanggup melakukan aktivitas kehidupan sehari-harinya atau pekerjaan sehari-harinya secara optimal, tidak malas atau berhenti sebelum waktunya. Kebugaran jasmani juga merupakan faktor penting bagi peserta didik sekolah dasar, peserta didik dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa

adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran (Novita Sari, 2023:65).

#### b. Komponen Kebugaran Jasmani

Widiastuti (2017:14) menjelaskan kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) kelenturan dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi dan (f) kecepatan reaksi.

Lutan (2014:17) berpendapat lain mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani mencakup dua aspek, yaitu kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan

otot, dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agility, power, dan waktu reaksi. Wahjoedi (2019:59-61) menjabarkan bahwa kebugaran jasmani ada dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, Berikut merupakan penjelasannya:

#### 1) Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

Sadoso Sumosardjuno (2019: 19) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempunyai empat komponen yaitu (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan otot (*strength*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*), (4) kelentukan (*fleksibility*). Tidak jauh berbeda dengan pendapat Iskandar (2008: 4) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki lima komponen dasar, yaitu: (1) daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi), (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) fleksibilitas, dan (5) komposisi tubuh.

## 2) Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan

Widiastuti (2017:65-68), menjelaskan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) ketepatan, (2) keseimbangan, (3) kecepatan reaksi, (4) kecepatan, (5) power, dan (6) kelincahan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah sebagai berikut:

- a) Ketepatan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- b) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerakan.
- c) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang di

perlu untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.

- d) Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- e) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara explosive.
- f) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan ataupun kehilangan keseimbangan.

#### 4. Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani

Model pembelajaran adalah suatu kerangka konseptual mengenai prosedur yang sistematis dalam pengorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan pendidik dalam perencanaan pembelajaran (Zappone et al., 2019:31). Muhammad Afandi et al., (2013: 16) menyatakan bahwa model pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang

digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran. Selanjutnya Helmiati (2016: 19) mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan tehnik pembelajaran.

Eggen dan Kauchak (2012); Joyce, Weil, dan Calhoun (2009); Metzel (2009); dan Suherman, Nopembri, dan Muktiani (2017) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan rancangan mengenai rincian proses kegiatan interaksi antara siswa, guru, materi, dan penataan lingkungan belajar agar terjadi proses pembelajaran yang menimbulkan perubahan ke arah yang lebih baik. Model pembelajaran memiliki unsur-unsur utama yang membentuknya dan harus dipenuhi. Joyce, Weil, dan Calhoun (2009); Metzel (2009); Eggen dan Kauchak (2012); Suherman, Nopembri, dan Muktiani (2017); Limatahu & Mubarok (2020: 20); dan Pratiwi & Suhery (2021: 103) menyatakan bahwa komponen utama model pembelajaran terdiri atas (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran, (3) sistem sosial,

(4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung: RPPH, LKPD, dan sumber belajar lainnya, dan (6) dampak yang ditimbulkan oleh pembelajaran.

Dari pengertian beberapa para ahli bisa dikatakan bahwa model pembelajaran merupakan sebuah proses perubahan tingkah laku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar melalui interaksi antara guru dengan peserta didik pada lingkungan tempat belajar dengan prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran yang disajikan secara khas oleh guru. Model pembelajaran memiliki unsur-unsur utama yang membentuknya dan harus dipenuhi. Unsur atau komponen utama model pembelajaran, meliputi (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran, (3) sistem sosial, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung: RPPH, LKPD, dan sumber belajar lainnya, dan (6) dampak yang ditimbulkan oleh pembelajaran.

Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan jasmani yang digunakan untuk di SMA haruslah memenuhi kerangka konseptual mengenai prosedur yang sistematis dalam merancang

pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (Setyawan., 2015:84). Model pembelajaran yang dibuat harus memuat langkah-langkah pembelajaran, strategi, landasan teori ataupun hal lainnya sehingga bisa berdampak pada hasil pembelajaran yang diinginkan

### BAB III

## MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN KECIL

### 1. Konsep/Landasan Teori

Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil yang dibuat berdasarkan dari teori Behavioristik yang menekankan pada tingkah laku (behavior) yang dapat diamati dan pada hakekatnya adalah pembentukan asosiasi yang ditangkap panca Indera dengan bertindak stimulus dan respon sebanyak-banyaknya (Andriyani, 2015: 169). Belajar dalam behavioristik adalah perubahan tingkah laku yang dapat diamati secara langsung melalui hubungan stimulus dan respons berdasarkan prinsip-prinsip mekanistik yang didukung dari rangsang (stimulus) dan diakhiri dengan suatu reaksi (respons) terhadap rangsang yang diberikan maka akan berpengaruh pada proses-proses psikologis.

Selain teori behavioristik sebagai teori utama, teori bermain juga bisa dapat mendukung dari teori behavioristik karena bermain merupakan termasuk kegiatan Pre-Exercise Theory yang artinya bahwa bermain merupakan kegiatan yang dapat melatih diri dari fungsi keterampilan motoric yang dapat bermanfaat dikemudian hari dan bermain dianggap penting dalam praktik ilmu Pendidikan

(Blegur J., et al, 2018;36). Ketika peserta didik menikmati berbagai permainan selama pembelajaran berlangsung dalam hal ini stimulus yang diberikan guru maka reaksi dari peserta didik berupa pengeluaran energi yang banyak disaat pembelajaran berlangsung maka semua fungsi dipercepat, seperti jantung berdetak lebih cepat, respirasi meningkat di semua frekuensi dan anak akan mengalami perasaan yang legah, (Blegur J., et al, 2018;38). Selain itu bermain juga dapat dijadikan modal utama sebagai bentuk latihan untuk mendapatkan kebugaran Kesehatan, keterampilan motorik, perkembangan mental dan kebebasan untuk belajar gerak secara terkontrol oleh guru.

Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani menjadikan permainan kecil sebagai wahana dalam setiap proses kegiatan pembelajaran, dalam model pembelajaran berbasis permainan kecil ini tidak semua kompetensi dasar dalam kurikulum dimasukkan, model ini mengambil sebagian dari kompetensi dasar yang berkaitan dengan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani yang berguna untuk kesehatan peserta didik. Model pembelajaran berbasis permainan kecil ini sasarannya adalah untuk mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik dengan

harapan mereka akan mempunyai tubuh yang sehat dan bugar untuk menjalani aktivitas kegiatan pembelajaran sehari-hari disekolah.

## 2. Sintak/Tahapan Kegiatan

Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil ini menggunakan tahapan pembelajaran kooperatif learning. Pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil yang anggotanya bersifat heterogen yang dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru, kemudian guru menyusun strategi yang khusus dirancang untuk memberi dorongan kepada siswa agar bekerja sama selama proses pembelajaran. Urutan penyajian materi kebugaran jasmani dalam Langkah-langkah penggunaan pembelajaran kooperatif adalah sebagai berikut;

### a. Menentukan atau menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi peserta didik.

Pada tahap ini guru menentukan tujuan pembelajaran kebugaran jasmani yang akan dilakukan agar proses pembelajaran dapat memenuhi hasil belajar yang telah ditentukan. Tujuan dari pembelajaran materi kebugaran

jasmani adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani komponen Kesehatan di setiap peserta didik, meningkatkan keterampilan motorik peserta didik pada pembelajaran Pendidikan jasmani dan membuat kelas menjadi lebih menyenangkan dengan aktivitas gerak melalui permainan kecil, Guru menyampaikan pelajaran yang ingin dicapai yaitu peserta didik dapat merasakan kebugaran jasmani komponen kesehatan dari aktivitas kebugaran yang telah diberikan melalui permainan kecil,

**b. Menyajikan informasi**

Guru “menyajikan informasi awal kepada peserta didik secara verbal tentang materi kebugaran jasmani yang akan di kombinasikan dengan beberapa permainan kecil yang sudah dibuat” kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dengan model contohnya adalah beberapa peserta didik di kelas. Kemudian, guru menjelaskan alur, cara dan peraturan permainan melalui demonstrasi tersebut kepada peserta didik.

**c. Mengorganisasikan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok belajar.**

Guru menjelaskan serta mengatur kepada peserta didik untuk membentuk kelompok – kelompok belajar dan membantu serta memantau peserta didik dalam pembentukan kelompok, hal ini

dilakukan agar jalannya pembelajaran kebugaran jasmani dengan permainan kecil dapat berlangsung efektif dan efisien.

**d. Membimbing Kelompok Belajar**

Setelah guru sudah membagi kelompok yang disesuaikan dengan permainan kecil yang telah dibuat, Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk memulai pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan kecil dan membimbing kelompok-kelompok tersebut pada saat mereka melakukan pembelajaran kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan kecil. Tugas guru disini adalah memantau, mengawasi dan menjadi fasilitator jalannya pembelajaran Pendidikan jasmani melalui permainan kecil dengan materi kebugaran jasmani.

**e. Evaluasi**

Setelah pembelajaran Pendidikan jasmani selesai diberikan kepada peserta didik, guru mengevaluasi hasil pembelajaran kebugaran jasmani dan memberikan penguatan manfaat tentang materi kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan permainan kecil. Peserta didik dalam perwakilan kelompoknya diminta untuk menyampaikan pendapatnya setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang dikombinasikan dengan permainan kecil.

#### f. Memberikan Penghargaan

Guru memberikan penghargaan kepada individu yang telah berani menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah dilakukan dan beberapa kelompok yang sangat antusias dan semangat untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani melalui permainan kecil dengan materi kebugaran jasmani.

### 3. Sistem Sosial

Sistem sosial (*the social system*) yang menunjukkan peran dan hubungan guru dan siswa selama proses pembelajaran. Pada satu model, guru berperan sebagai fasilitator namun pada model yang lain guru berperan sebagai sumber ilmu pengetahuan. Permainan kecil yang digunakan akan disesuaikan dengan kompetensi mata pelajaran PJOK di kelas X SMA, karakteristik permainan kecil yang digunakan harus bisa menjadi sarana untuk mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor, untuk mencapai kompetensi dari mata pelajaran PJOK. Jadi permainan kecil dijadikan sebagai wahana materi pembelajaran yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah bentuk model pembelajaran.

Dalam permainan kecil terdapat aktivitas gerak yang

berhubungan dengan komponen kebugaran jasmani seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan paru-jantung, daya tahan otot, dan kelentukan serta pengetahuan tentang aktivitas kebugaran jasmani. Jadi peserta didik bisa memperoleh kesehatan tubuh secara perlahan dan signifikan yang merupakan efek dari berkembangnya motorik dan kognitif peserta didik karena telah melakukan pembelajaran materi kebugaran jasmani oleh sebab itu pemilihan permainan kecil serta penyusunan model harus sesuai dengan kompetensi atau kurikulum penjas di kelas X SMA agar tujuan dari pembelajaran PJOK di kelas bisa tercapai.

#### 4. Prinsip Reaksi

Prinsip reaksi (*principles of reaction*) yang menunjukkan bagaimana guru memperlakukan siswa dan bagaimana pula ia merespon terhadap apa yang dilakukan siswanya Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil diharapkan guru memberikan feedback positif terhadap apa yang dilakukan siswa. Tingkat keberhasilan materi permainan sederhana diukur dari seberapa banyak peserta didik yang merasa senang, gembira, bergerak aktif, tidak takut untuk melakukan materi kebugaran jasmani dan kebugaran

jasmani peserta didik menjadi baik atau meningkat. Hal ini menunjang kelancaran siswa untuk menempuh materi selanjutnya yang dengan tingkatan yang lebih kompleks.

#### 5. Sistem Pendukung

Sistem pendukung (*support system*) yang menunjukkan segala sarana, bahan, dan alat yang dapat digunakan untuk mendukung model tersebut. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil ini merupakan sarana, bahan dan alat yang digunakan untuk mendukung model tersebut yaitu Peluit, cone kerucut, cone mangkok, bola basket, dan bola futsal. Beberapa item tersebut yang akan dibutuhkan untuk melaksanakan permainan kecil yang penulis teliti, sehingga model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan kecil dapat tercapai. (RPP, LKPD, dan sumber belajar lainnya).

#### 6. Dampak Model

Harapan peneliti dari dibuatnya model pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil maka peserta didik mengalami perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor dengan baik, terkhusus berefek pada pengembangan kebugaran jasmani mereka agar tetap bisa melaksanakan aktivitas sekolah dalam kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

## BAB IV

### EVALUASI HASIL PEMBELAJARAN

#### a. Evaluasi Pembelajaran

##### 1. Penilaian Guru

Dari hasil secara keseluruhan penilai pada uji coba skala besar memperoleh skor 168 dari 180 total maksimal skor dengan presentase sebesar 93.3%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka modul pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis permainan kecil untuk kebugaran jasmani peserta didik dalam uji coba skala besar termasuk dalam katagori sangat baik digunakan. Namun ada catatan yang perlu dicermati dari penilaian guru sebagai berikut :

- a. Mekanisme Pelaksanaan Pembelajaran dengan model pembelajaran penjas berbasis Permainan kecil yang digunakan pada peserta didik sebaiknya diberikan tenggat waktu dengan Batasan 10 menit, karna jika Permainan terus diulang tanpa ada variasi lanjut peserta didik akan merasa bosan dan Lelah.
- b. Tantangan dalam Permainan harus tetap ditingkatkan, dan jika ada jumlah yang tidak lengkap dalam

berkelompok sebaiknya peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok tetap diikutsertakan.

## 2. Penilaian Peserta Didik

Penilaian peserta didik terhadap produk model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMA kelas X pada uji coba skala besar memiliki rincian kategori sebagai berikut “sangat kurang baik” sebesar 0,00%, “kurang baik” sebesar 0.00%, “cukup baik” sebesar 3.63%, “baik” sebesar 37.23%, “sangat baik” sebesar 59.10%. Berdasarkan penilaian peserta didik terhadap model pembelajaran Penjas berbasis permainan kecil untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas X pada uji coba skala besar memiliki kategori “sangat baik”, sehingga produk yang dibuat telah layak. Namun ada beberapa hal yang perlu di evaluasi Kembali pada pelaksanaan Permainan, sebagai berikut :

- A. Penyampaian informasi mengenai mekanisme Permainan yang dilakukan sebaiknya di jelaskan secara rinci Kembali dan perlu di demonstrasikan sampai ke Tingkat kesukarannya dan tantangannya dalam Permainan.

B. Mengatur Permainan lebih baik lagi dengan tujuan mengawasi dan membimbing jalannya Permainan yang dilakukan peserta didik agar lebih terkontrol dalam pelaksanaannya.

### 3. Hasil Test Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Dalam uji hasil test Kebugaran jasmani komponen kesehatan kepada peserta didik yang terdiri dari komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan paru & jantung, penulis melakukan pre-test dan post-test kepada peserta didik. Hasilnya bahwa semua komponen yang terkait meningkat walaupun tidak terlalu besar atau signifikan, namun mendapatkan hasil yang positif yaitu dengan nilai  $p < 0.05$ .

## BAB V

**MEKANISME PENGGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN KECIL**

## a. Media yang digunakan dalam permainan

1.



Cones Kerucut

2.



Bola Sepak

3.



Cones Bulat

4.



Bola Basket

5.



Bola Voli

6.



Tongkat Pramuka

b. Prosedur/Mekanisme Pelaksanaan Permainan Kecil dalam Pembelajaran

1) Speed Play

Sifat : Berkelompok

Sarana dan Prasarana : Lapangan/Area terbuka, cones Waktu

Bermain : Tidak ditentukan

Tingkat Kesulitan : Mudah

Tujuan : Merangsang kecepatan peserta didik dalam sikap gerak menyamping & kedepan serta meningkatkan kompetitif peserta didik dalam bergerak

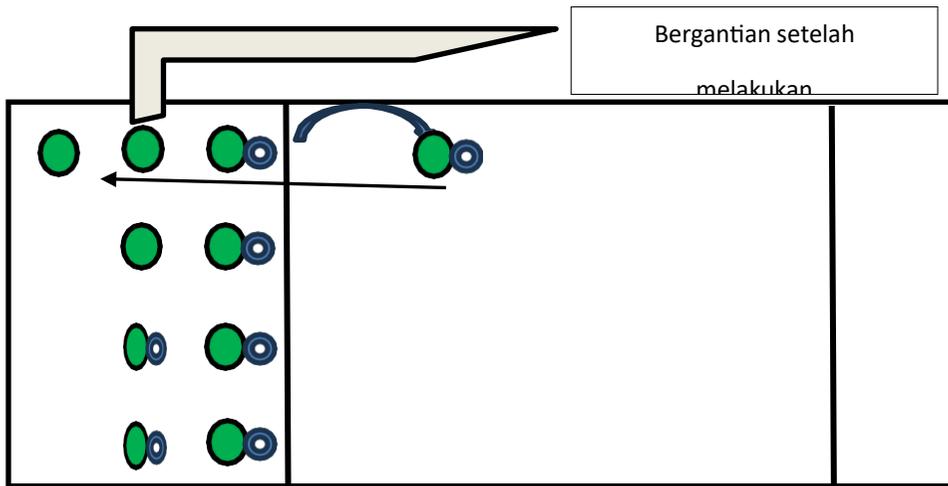
Pelaksanaan :

1. Peserta didik diminta untuk melakukan persiapan dengan posisi menyamping dengan kaki yang sedikit ditekukan(sekitar  $45^{\circ}$ )
2. Peserta didik melakukan gerakan lari ke arah cone yang ada di sampingnya atau depannya, kemudian mengambil cone tersebut dan memindahkannya ke posisi awal di tempat ia berdiri



Pelaksanaan :

1. Peserta didik diminta berkelompok dan melakukan persiapan dengan posisi menghadap depan dengan memegang cone sebagai penanda dan persiapan melakukan awalan lompatan (*broad jump*).
2. Setelah bunyi peluit, masing-masing orang pertama peserta didik di setiap kelompok melakukan lompatan dengan sekuat tenaga atau semampunya ke depan kemudian menandakan lompatan yang telah mereka lakukan dengan cones sebagai jejak.
3. Setelah orang pertama sudah melakukan lompatan, orang kedua menuju ke arah cones yang telah ditandai orang pertama, kemudian melakukan lompatan *broad jump* lagi dan menandai lompatannya dengan cones tersebut.
4. Permainan terus dilanjutkan sampai dengan jarak 10-15 meter tergantung situasi dan kondisi di lapangan.



Gambar 2. Tennis Frogs

### 3) Chain Run

Sifat : Kelompok

Sarana dan prasarana : Area Terbuka(Lapangan). Waktu

Bermain : Tidak ditentukan.

Tingkat Kesulitan : Mudah

Tujuan : Merangsang kecepatan peserta didik dalam sikap gerak berlari dan melatih kekompakkan peserta didik serta meningkatkan kompetitif peserta didik dalam bergerak

Pelaksanaan :

1. Peserta didik diminta untuk berkelompok 4-5 orang tiap 1 kelompok.
2. Setelah berbentuk kelompok, mereka menentukan siapa yang menjadi pelari pertama dari setiap kelompoknya masing-masing.
3. Permainan dimulai dari orang pertama yang menjadi pelari dan berlari ke arah cones yang sudah ditentukan jaraknya oleh guru.
4. Setelah orang pertama selesai berlari dan kembali ke kelompoknya, orang tersebut (peserta didik) menggandeng pelari kedua (peserta didik lainnya) yang menjadi urutan kedua. Kemudian melakukan lari bersama sambil bergandeng tangan ke cones yang telah ditentukan jaraknya oleh guru.
5. Permainan terus dilakukan hingga semua peserta didik dalam kelompoknya sudah melakukan lari bersama-sama hingga orang terakhir dalam kelompoknya.



Gambar 3, Permainan Chain Run

#### 4) Touch The Cone

Sifat	: Berpasangan
Sarana dan Prasarana	: Lapangan, Cone Kerucut
Waktu Bermain	: Tidak ditentukan.
Tingkat Kesulitan	: Sedang
Tujuan	: Merangsang reaksi peserta didik dengan gerakan kordinasi dan kekuatan seperti high knee, squat ataupun gerak lainnya dan membentuk sikap tanggap sertakompetitif dalam permainan.

Pelaksanaan :

1. Permainan diawali dengan peserta didik diminta untuk berpasangan dan berjarak sekitar 1 meter dari cones yang ada di tengah, peserta didik diminta untuk duduk sila terlebih dahulu (posisi awalan bisa di variasikan).
2. Permainan awal dimulai dengan guru mengucapkan kata bahu ataupun menyebutkan organ tubuh lainnya dan peserta didik diminta untuk mengikuti arahan guru yang diucapkan.
3. Ketika ada kata cones peserta didik diwajibkan mengambil cones tersebut yang berada di depannya secara cepat dengan temannya. Apabila ada yang tidak dapat atau kalah bersaing dalam mengambil cones maka peserta didik tersebut mendapatkan hukuman dari guru.
4. Permainan terus dilakukan dengan variasi-variasi yang dimainkan oleh guru, seperti diawali dengan membelakang cones, gerakan high knee, atau gerakan squat kemudian merebut cones. Jenis hukumannya pun di variasikan apabila ada peserta didik yang kalah bersaing dalam merebut cones.



Gambar 4, Permainan Touch The Cone

#### 5) Move The Cones

Sifat : Kelompok.

Sarana dan Prasarana : Lapangan, Cones Bulat. Waktu

Bermain : Tidak ditentukan

Tingkat Kesulitan : Sedang

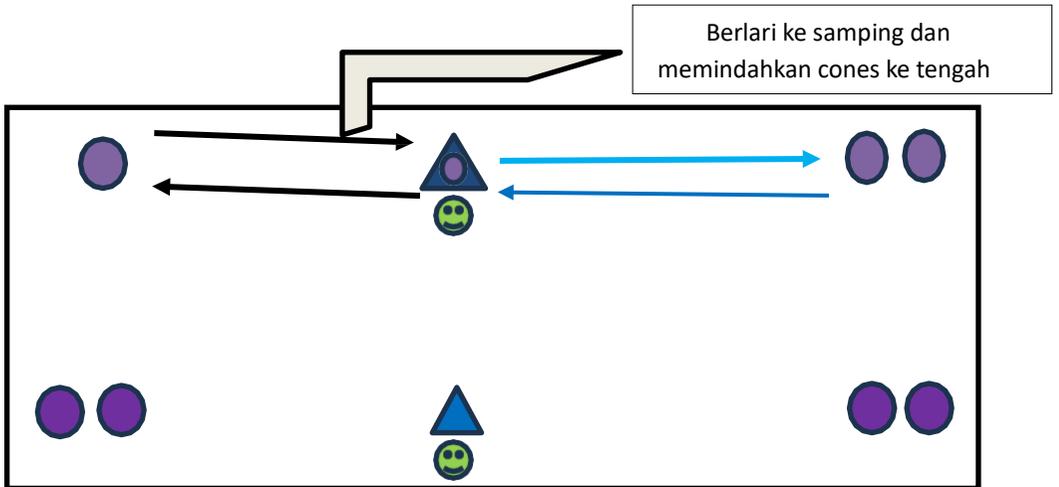
Tujuan : Melatih gerak dalam bentuk kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak tubuh

Pelaksanaan :

1. Permainan diawali dengan memposisikan peserta didik berada di tengah cones kerucut (Simbol Segitiga). Dengan

posisi kaki dibuka lebar dan lutut sedikit ditekukan (sekitar 45 derajat)

2. Setelah peluit dibunyikan siswa diminta untuk berlari ke arah kanan menuju cones terlebih dahulu dan mengambilnya kemudian menaruh kembali ke tengah (tepat di dalam cones kerucut)
3. Setelah sudah diletakkan pada cones kerucut di tengah, peserta didik berlari kembali ke arah kiri menuju cones dan mengambilnya kemudian menaruh kembali ke tengah (tepat di dalam cones kerucut).
4. Permainan terus dilanjutkan hingga cones bulat yang berada di kanan dan kiri sudah habis tidak tersisa dan posisinya sudah berada di tengah cones kerucut atau berada di tengah.



Gambar 5. Move The Cones

#### 6) Throwing and Catching

Sifat	: Kelompok
Sarana dan Prasarana	: Area Terbuka, Cones, Bola Basket.
Waktu Bermain	: Tidak ditentukan
Tingkat Kesulitan	: Sedang
Tujuan	: Merangsang dan melatih kekuatan, kecepatan , serta kordinasi gerakpeserta didik dengan gerakan melempar, menangkap, menunduk/menghindar, berlari, dan membentuk sikap tanggap serta kompetitif dalam permainan.

Pelaksanaan :

1. Peserta didik di bagi menjadi 6 kelompok yang terdiri dari 5- 6 orang di setiap kelompoknya.
2. Setiap peserta didik diminta untuk berbaris secara berbanjar, dan setiap kelompok menentukan orang pertama yang baris paling depan, kemudian peserta didik yang berada di barisan depan diminta untuk maju sebanyak 4-6 langkah.



3. Permainan diawali dengan bola berada di tangan peserta didik yang baris di depan, kemudian setelah **bunyi peluit** peserta didik melempar bola tersebut dengan lurus ke temannya yang berada di depannya atau yang di posisi ke- 2



4. Setelah Bola sampai kepada orang ke-2, bola tersebut di lempar kembali dengan lurus kepada temannya yang sebagai orang pertama atau posisi ke-1

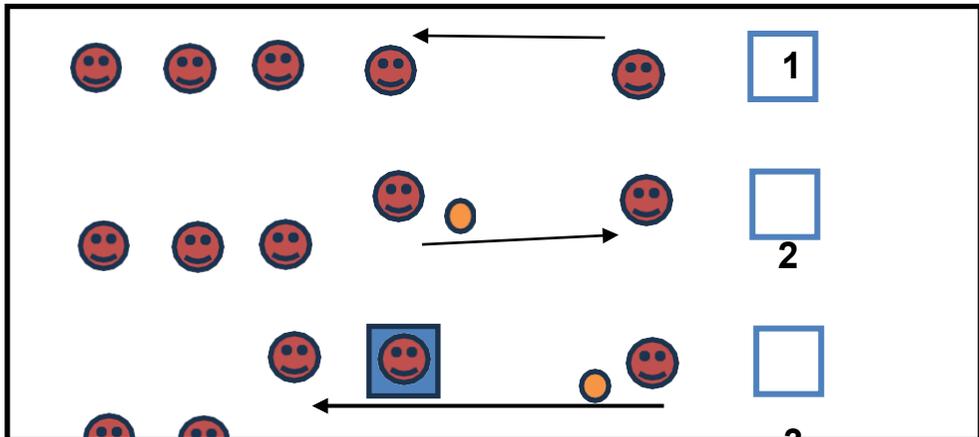


5. Setelah orang ke-1 menerima bola atau menangkap bola dari orang ke-2, bola tersebut di lempar kembali secara lurus kepada temannya yang berada di baris ke-3 (posisi ke-3).

Orang yang berada di baris ke-2 (simbol wajah dengan kotak) menunduk untuk menghindari datangnya bola dari orang ke-1



5. Setelah semua peserta didik pada masing-masing kelompok sudah diberikan dengan cara melempar oleh orang ke-1, peserta didik yang berada di depan (orang ke-1) berlari ke belakang barisan dan orang ke-2 maju ke depan (di posisi orang ke-1). Setelah semua peserta didik sudah berada di posisinya, lemparan kembali dilakukan seperti poin 1 kemudian dilanjutkan sampai orang terakhir.
6. Permainan terus dilakukan dan berhenti apabila semua peserta didik sudah melakukan lemparan dan maju berada di posisi paling depan.



Gambar 6. Throwing and Catching

### 7) One Driver Two Cars

Sifat : Berkelompok

Sarana dan Prasarana : Lapangan Terbuka Waktu

Bermain : Tidak ditentukan

Tingkat Kesulitan : Sulit

Tujuan : Merangsang dan melatih kelincahan, kecepatan, dengangerak berlari secara multilateral, dan membentuk ketangkasan peserta didik dan membentuk sikap tanggung jawab dalam permainan

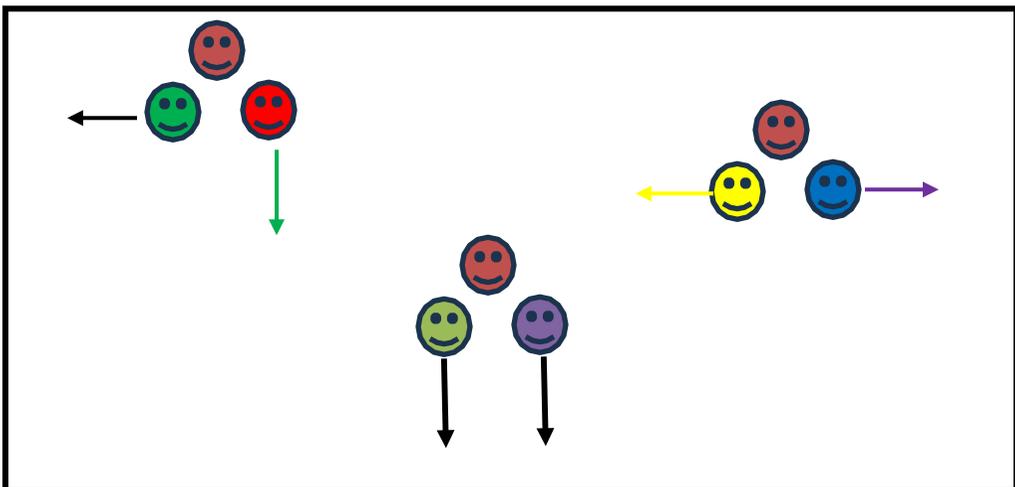
Pelaksanaan :

1. Pada awal permainan peserta didik diminta untuk membentuk kelompok yang berjumlah 3 orang dalam setiap

- kelompoknya. Setiap 1 kelompok menentukan siapa yang menjadi *driver* (supir) 1 orang dan yang menjadi mobil masing-masing 2 orang. Dengan ketentuan 1 orang yang menjadi *driver* mengendalikan 2 orang temannya yang menjadi mobil (cars)
2. Permainan dimulai dengan bunyi peluit, dengan penjelasan bahwa yang menjadi driver bertugas untuk mengendalikan mobilnya agar tidak bertabrakan dengan mobil di kelompok lainnya atau tidak keluar dari area bermain.
  3. Cara driver mengendalikan mobilnya adalah dengan menyentuh/menepuk bagian bahu temannya yang menjadi mobil dengan arahan berikut :
    - a. Leher belakang(tengkuk) : Mobil berjalan lurus
    - b. Bahu kanan : Mobil belok kanan
    - c. Bahu kiri : Mobil belok kiri
    - d. Setelah peluit dibunyikan, permainan dimulai dengan arahan bahwa kecepatan mobil diawali dengan 5-10km/jam (jalan normal), guru melihat situasi permainan dan jalannya permainan apakah ada yang tertabrak atau yang keluar area bermain.
  4. Setelah berjalan 2-3 menit, kecepatan mobil ditambah menjadi 10-15 km/jam (Jalan sedikit cepat), guru melihat

situasi permainan dan jalannya permainan apakah ada yang tertabrak atau yang keluar area bermain.

5. Setelah berjalan 2-3 menit, kecepatan mobil ditambah menjadi 15-20 km/jam (Jalan cepat), guru melihat situasi permainan dan jalannya permainan apakah ada yang tertabrak atau yang keluar area bermain.
6. Setelah berjalan 2-3 menit, kecepatan mobil ditambah menjadi 20-25 km/jam (easy jogging), guru melihat situasi permainan dan jalannya permainan apakah ada yang tertabrak atau yang keluar area bermain.
7. Permainan terus dilanjutkan dengan variasi-variasi kecepatan jalan ataupun berlari.



Gambar 7. One Driver Two Cars

## 8) Ball Tunnel

Sifat : Kelompok

Sarana dan Prasarana : Lapangan. Bola Sepak, Cones Waktu

Bermain : Tidak ditentukan

Tingkat Kesulitan : Sedang

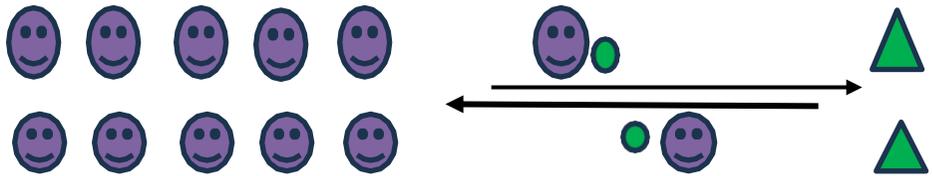
Tujuan : Merangsang dan melatih komponen fisik kelincahan, kecepatan dan kekuatan dengan gerak berlari secara lurus ke arah cone dan membentuk ketepatan peserta didik dalam menggelindingkan bola dan membentuk kerja sama tim dan kekompakkan antar peserta didik..

Pelaksanaan :

1. Peserta didik diminta untuk membentuk kelompok dengan jumlah 5-6 orang di setiap kelompoknya, kemudian memposisikan dengan kaki dibuka lebar dan membentuk barisan berbanjar ke arah cones yang dituju.

2. Setiap kelompok menyusun pemain-pemainnya dalam berbaris dan menentukan pelari-pelarnya sesuai dengan urutan.
3. Permainan diawali dengan orang yang paling depan memegang bola, kemudian setelah bunyi peluit orang ke-1 berlari menuju cones yang di tetapkan serta memutari

cones tersebut dan kembali pada barisannya



4. Setelah orang ke-1 selesai berlari dan memutari cones dan kembali ke barisannya, orang ke-1 menggelindingkan bola dengan melewati bawah kolong di barisan teman-temannya sampai orang terakhir yang paling belakang.

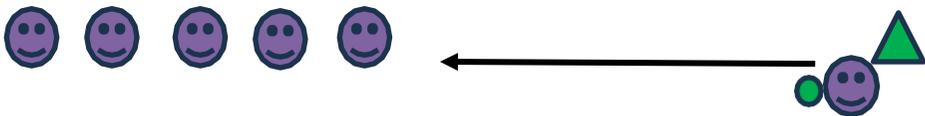


5. Setelah bola sudah sampai di barisan paling belakang, orang yang berada di barisan akhir kembali berlari ke cones yang sudah ditetapkan dan memutar cones tersebut. Orang pertama yang setelah mengelilingi berpindah posisi ke barisan paling akhir.

6. Permainan terus dilakukan hingga semua peserta didik di setiap



kelompok sudah berlari dan memutar cones dan mengelilingi bola serta berpindah posisi.



Gambar 8. Ball Tunnel

**9) MoveThe Ball With Full Plank**

Sifat : Kelompok

Sarana dan Prasarana : Lapangan, Bola Sepak/Voli

Waktu Bermain : Tidak ditentukan

Tingkat Kesulitan : Sulit

Tujuan : Merangsang dan melatih komponen fisik kekuatan, ketahanan pada area otot *core* dengan gerakan full plank dan ketepatan peserta didik dalam memindahkan bola dengan posisi full plank dan membentuk kerja sama tim dan kekompakkan antar peserta didik..

Pelaksanaan :



Gambar 9. Move the ball with plank

1. Peserta didik diminta untuk membentuk kelompok dengan jumlah 5-6 orang di setiap kelompoknya masing-masing
2. Setelah membuat kelompok peserta didik diminta untuk berbaris secara bershaf dengan posisi awal *full plank* (Simbol dengan emoji smile dan segitiga menghadap kebawah)

3. Permainan diawali dengan peserta didik memposisikan gerak full plank dengan bershaf dan bola berada di shaf paling depan (orang ke-1)



4. Setelah peluit dibunyikan, permainan dimulai dengan orang yang ada di barisan atau shaf depan memindahkan bolanya dari tangan kiri ke kanan ataupun kanan ke kiri dan mengoper ke pada temannya yang berada disamping.



5. Setelah bola sudah sampai pada orang terakhir, maka orang tersebut berpindah posisi ke depan barisan dengan membawa bolanya dan melakukan gerakan plank kembali dan memindahkan bolanya secara perlahan dari tangan ke tangan.
6. Permainan terus dilanjutkan setelah semua kelompok mencapai garis finish yang telah ditentukan oleh guru.

#### 10) Run With Human Hurdles

Sifat : Kelompok.

Sarana dan Prasarana : Area Terbuka, Lapangan

Waktu Bermain : Tidak ditentukan.

Tingkat Kesulitan : Sedang

Tujuan : Merangsang dan melatih komponen fisik kekuatan, kecepatan dengan gerakan *high knee* dan ketangkasan peserta didik dalam melewati rintangan kaki teman sejawatnya

Pelaksanaan :

1. Peserta didik diminta untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang di masing-masing kelompok, kemudian diminta untuk berbaris secara berbanjar dan mengatur jaraknya dengan merentangkan tangan.
2. Permainan diawali peserta didik dengan posisi duduk dan melebarkan kedua kakinya dengan jarak yang sudah di atur melalui merentangkan tangan.
3. Setelah peluit dibunyikan orang pertama yang berada paling depan melakukan gerak lari dengan melewati kaki temannya yang menjadi rintangan sampai ke orang terakhir.
4. Setelah orang pertama sampai ke barisan akhir, peserta didik tersebut duduk kembali dan melebarkan kedua

kakinya seperti semula, kemudian dilanjutkan dengan orang ke-2 (pelari ke-2) melakukan gerakan lari dan melewati rintangan kaki temannya sampai dengan orang yang terakhir.

5. Permainan terus dilakukan hingga setiap kelompok mencapai garis finish yang telah ditentukan oleh guru



Gambar 10. Run with human hurdles

## BAB VI

### PENUTUP

Buku Panduan merupakan salah satu media yang berperan penting menjadi pedoman untuk persiapan dalam Pembelajaran serta mendukung kegiatan pembelajaran. Melalui media sarana & prasarana serta informasi yang dikemas ke dalam bentuk buku panduan. Penyampaian informasi kegiatan Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk buku Panduan penggunaan model Pembelajaran Pendidikan jasmani berbasis Permainan kecil untuk meningkatkan Kebugaran jasmani peserta didik kelas X telah menyampaikanmaksud dan tujuan dari perancangan tersebut. Dalam mewujudkan Perancangan yang tepat dan efektif, maka diperlukan metode untuk mencapai tujuan tersebut. Metode perancangan yang digunakan adalah dengan model ADDIE dan model Pembelajaran kooperatif learning dengan pendekatan berbasis bermain atau Permainan kecil, metode ini dipilih karena memudahkan aspek perancangan untuk membantu memecahkan masalah dan memunculkan ide-ide dalam mendesain model. Dalam tujuan awal Buku Panduan iniyaitu sebagai media pedoman untuk guru PJOK dalam

mengemas kegiatan Pembelajaran dengan menggunakan model, selain itu model ini dibuat untuk mendukung kegiatan Pembelajaran Pendidikan jasmani yang menyenangkan serta bermanfaat untuk peserta didik dalam memiliki Kebugaran jasmani yang baik. Selain buku panduan sebagai media informasi untuk dibaca dan dilakukan, penulis menyertakan contoh video pelaksanaan Permainan kecil yang dilakukan dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani, hal ini bertujuan untuk memudahkan guru selain dapat membaca buku panduan, mereka juga bisa menonton cara penggunaan model pembelajarannya melalui video. Berikut link video yang dilampirkan :

[https://drive.google.com/file/d/1-](https://drive.google.com/file/d/1-kV70FqEYAbiLq2flpq-EZbW-ysgAWu/view?usp=sharing)

[kV70FqEYAbiLq2flpq-EZbW-ysgAWu/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1-kV70FqEYAbiLq2flpq-EZbW-ysgAWu/view?usp=sharing)

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). Model dan metode pembelajaran di sekolah. Semarang: UNISSULA Press
- Alaswati, S., Rahayu, S., & Raffy Rustiana, E. (2016). *Journal of Physical Education and Sports EVALUASI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KURIKULUM 2013 PJOK Info Artikel*.
- <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Ahmad, I. (2016). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Sumber belajar penunjang plpg.
- Ali, M., Nugraha, H., & Aqobah, Q. J. (2021a). *TRADITIONAL GAMESAND SOCIAL SKILLS OF CHILDREN IN THE PANDEMIC ERA*.7(1).
- Alaswati, S., Rahayu, S., Rustiana, E. R. (2016). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 PJOK. *Jurnal of Physical Education and Sport*, 5(2)
- Ardini, P.P & Anik L. (2018). Bermain dan permainan anak usia dini. Nganjuk: CV.Adjie Media Nusantara
- Ardiwinata, Allatief Achmad, dkk. (2006). Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional. Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga
- Ardiwinata, Hartini. (2006). Pemanfaatan Permainan tradisional. Jakarta: Bumi Siliwangi.
- Bile, R. L. (2019). Pengembangan model latihan olahraga kesehatan berbasis breathing exercise, bodyweight training dan core stability exercise untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. Thesis S2 (versi cetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- Blegur Jusuf & Wasak M P Rambu.(2017). Permainan Kecil Teori dan Aplikasi.
- Fitri, E., Sari, N., Syechabudin, K., & Asmawi, M. (n.d.). *PENERAPAN PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR BERLARI SISWA SEKOLAH DASAR*.
- <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja|16>

- Hayati, H. S., Ch, M., & Asmawi, M. (2017). EFFECT OF TRADITIONAL GAMES, LEARNING MOTIVATION AND LEARNING STYLE ON CHILDHOODS GROSS MOTOR SKILLS. In *International Journal of Education and Research* (Vol.5, Issue 7). [www.ijern.com](http://www.ijern.com)
- Hidayat, R. A., Budiana, D., & Situmorang, A. S. (2020). Pengaruh LowOrganized Games terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 12–19. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.23401>
- Juniarta, T. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN RINTANGAN (HANDICAP GAMES) UNTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 10-12 TAHUN DEVELOPING A HANDICAP GAMES MODEL FOR PRACTICING THE PHYSICAL FITNESS OF 10-12 YEARS OLD CHILDREN. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2, Issue 1). <http://data.menkokesra.go.id>
- Joyce Joyce, Weil Marsha , dan Calhoun Emily, (2011). *Models of Teaching* Model-model pengajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015) Model – model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Bandung: Bintang warli Artika.
- Mahendra, A. (2018). Program pds upi dalam pendidikan jasmani: Membumikan penjas bernuansa mendidik. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13774>
- Nusa Putra, Research & Development. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011. Samsudin, Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2014.
- Novita Sari, E. (2023). *eBook 1 - Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wc3mf>
- Rusman. 2010. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesional Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

## LAMPIRAN

**Gambar 11. Peserta Didik Melakukan Permainan Speed Play**

**Gambar 12. Peserta Didik Melakukan Permainan Tennis Frogs**



**Gambar 13. Peserta Didik Melakukan Permainan Chain Run**



Gambar 14. Peserta Didik Melakukan Permainan Touch The Cone



**Gambar 15. Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Cone**



**Gambar 16. Peserta Didik Melakukan Permainan Throwing & Catching**



**Gambar 17. Peserta Didik Melakukan Permainan One Driver Two Cars**



**Gambar 18. Peserta Didik Melakukan Permainan Ball Tunnel**



**Gambar 19. Peserta Didik Melakukan Permainan Move The Ball With Full Plank**



Gambar 20. Peserta Didik Melakukan Permainan Run with Human Hurdles

