

**PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI
PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN
DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS**



DISUSUN OLEH:

MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI

(21604251007)

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

ABSTRAK

MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI: Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister FIK, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas, serta mengetahui kelayakkan dan keefektivan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana. Model perangkat pembelajaran ini dikembangkan untuk dapat digunakan oleh peserta didik SD kelas atas dalam menghadapi kemungkinan penurunan performa kecepatan dan kelincahan peserta didik pada saat pembelajaran PJOK, sehingga peserta didik SD kelas atas mampu menjaga performa kecepatan dan kelincahan pada saat pembelajaran PJOK.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan menggunakan model Borg & Gall meliputi sepuluh tahapan yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, dan diseminasi. Subjek penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik SD. Uji coba yang dilakukan meliputi dua tahapan, yaitu uji coba skala kecil yang dilakukan terhadap satu guru PJOK dengan 20 peserta didik, uji coba skala besar dengan dua guru PJOK dengan 40 peserta didik, dan pada uji efektivitas dengan dua guru PJOK dengan 40 peserta didik.

Hasil penelitian ini adalah model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk guru yang digunakan sebagai bahan pembelajaran PJOK untuk peserta didik SD kelas atas, tingkat kelayakan produk ini diketahui melalui penilaian validasi ahli materi mendapatkan hasil rata-rata penilaian aspek materi sebesar 3,83 dengan kategori “baik/layak”, validasi ahli media mendapatkan penilaian sebesar 4,1 dengan kategori “baik/layak”, dan validasi ahli bahasa indonesia mendapatkan penilaian sebesar 3,9 dengan kategori “baik/layak”, pada tahap uji coba skala kecil, diperoleh hasil penilaian dari guru sebesar 4,2 dengan kategori “sangat layak” dan hasil tes kecepatan dan kelincahan sebesar 60% dan 50% dengan kategori “cukup”, pada tahap uji coba skala besar, diperoleh hasil penilaian dari guru sebesar 4,3 dengan kategori “sangat layak” dan hasil tes kecepatan dan kelincahan sebesar 75% dan 65% dengan kategori “layak”, berdasarkan uji efektivitas variabel kecepatan dengan tes lari cepat 40 m diperoleh nilai pretest sebesar 5,5% dan posttest sebesar 90%. Variabel kelincahan dengan lari zig-zag (Illinois Aglitiy Test) diperoleh nilai pretest sebesar 47,5% dan posttest sebesar 82,5%. Dapat disimpulkan bahwa menghasilkan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang sudah tervalidasi kelayakannya dan teruji keefektifannya untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas.

Kata Kunci: permainan sederhana, kecepatan, kelincahan

ABSTRACT

MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI: Development of Learning Device Model through the Simple Game for Increasing Speed and Agility of the Senior Students of Elementary School. **Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023**

This research aims to create a product model of learning devices through the simple games to increase the speed and agility of the senior students of elementary school, as well as determine the feasibility and effectiveness of learning device models through simple games. This learning device model was developed to be used by the senior students of elementary school in dealing with the possibility of decreasing the speed and agility performance of the students during Physical Education learning, so that the senior students of elementary school are able to maintain speed and agility performance during Physical Education learning.

This research was a development study using the Borg & Gall model included ten stages: potentials and problems, data collection, product design, design validation, design revisions, product trials, product revisions, usage trials, product revisions, and dissemination. The research subjects were Physical Education teachers and elementary school students. The trials conducted in two stages: small-scale trials conducted on one Physical Education teacher with 20 students, large-scale trials with two Physical Education teachers with 40 students, and an effectiveness test with two Physical Education teachers with 40 students.

The results of this research are the learning device models through simple games for teachers used as Physical Education learning materials for the senior students of elementary school are in the category of "good/decent", the validation of media experts received an assessment of 4.1 in the "good/decent" category, and the validation of Indonesian language experts gain a rating of 3.9 in the "good/decent" category, at the small-scale trial stage, the results from the teacher's assessment is at 4.2 in the "very decent" category and the results of the speed and agility tests are at 60% and 50% in the "moderate" category, in the large-scale trial stage, the teacher's assessment results are at 4.3 in the "moderate" category. The results of the speed and agility test are at 75% and 65% in the "decent" category, based on the effectiveness test of the speed variable with the 40 m sprint test, the pretest value is at 5.5% and the posttest is at 90%. The agility variable with zig-zag running (Illinois Agility Test) obtain a pretest value of 47.5% and a posttest of 82.5%. It can be concluded that producing a learning device model through a simple game that has been validated for its feasibility and tested for its effectiveness in increasing the speed and agility of the senior students of elementary school.

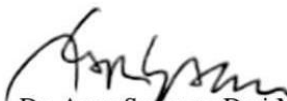
Keywords: simple game, speed, agility

Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

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

Yogyakarta, 3 Juli 2023

Disetujui
Dosen Pembimbing,


Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd.
NIP 19710808 200112 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Syam'un Al Ghazi

Nomor Mahasiswa : 21604251007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

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

Yogyakarta, 15 Juni 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Syam'un Al Ghazi
NIM.21604251007

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI
PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS**

**MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI
NIM 21604251007**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing



Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
NIP. 197108082001121001

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



plw Dekan,

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

Koordinator Program Studi,



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI
PERMAINAN SEDERHANA UTUK MENINGKATKAN KECEPATAN
DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS**

**MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI
NIM. 21604251007**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:
TIM PENGUJI


Dr. Aris Fajar Pembudi, M.Or
(Ketua Penguji)

..... 26 Juni 2023


Dr. Hari Yulianto, M.Kes
(Sekretaris/Penguji)

..... 26 Juni 2023

Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
(Pembimbing/Penguji)

..... 25 Juni 2023

Dr. Yudanto, M.Pd
(penguji Utama)

..... 22 Juni 2023

Yogyakarta, 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta,
Plt Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.kes

NIP. 19820815 200501 1 002

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 Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas”. Penulis menyadari bahwa pembuatan 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 Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., dosen pembimbing tesis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Perguruan tinggi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku dosen Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan cepat.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan bekal ilmu dan kemudahan kepada penulis.
4. Bapak Dr. Jupri, M.Pd., Dr. Kholid, M.Pd., dan Irwansysh, M.Pd., yang sudah bersedia menjadi validator dan membimbing dalam proses perbaikan produk tesis.

5. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan Peserta didik, SD N 2 Meninting, SD N 1 Batulayar Barat, SD N 1 Pusuk Lestari, SD N 1 Sandik dan SD N 1 Meninting yang telah memberikan izin kepada penulis dan telah berpartisipasi dalam penelitian ini
6. Kedua orang tua tercinta, Ayah H.Kamarudin, S.Pd dan Ibu Hj. Haeriah yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

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

Lombok Barat, 15 Juni 2023



Muhammad Syam'un Al Ghazi
NIM. 21604251007

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Pengembangan	6
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	6
G. Manfaat Pengembangan	7
1. Teoritis	7
2. Praktisi	8
H. Asumsi Pengembangan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Pengembangan	10
2. Model Perangkat Pembelajaran	11
3. Permainan Sederhana	15
4. Kecepatan dan Kelincahan	20
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Model Pengembangan	36
B. Prosedur Pengembangan	37
1. Potensi Masalah, Mengumpulkan Informasi	37

2. Analisis Informasi	38
3. Desain Produk Awal (Draf Model).....	39
4. Validasi Ahli dan Revisi.....	44
5. Uji Coba Produk Skala Kecil	45
6. Revisi Produk Awal	45
7. Uji Coba Produk Skala Besar	46
8. Menyempurnakan Produk Hasil Uji Efektivitas Produk.....	47
9. Pembuatan Produk Akhir	48
C. Desain Uji Coba Produk.....	48
1. Desain Uji Coba	48
2. Subjek Uji Coba	50
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
D. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	60
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	60
1. Hasil Rancangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana 61	
2. Pelaksanaan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana ...	62
3. Data Hasil Validasi Ahli Materi (Guru/Praktisi)	64
4. Data Hasil Validasi Ahli Media.....	67
5. Data Validasi Ahli Bahasa Indonesia	69
B. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil dan Skala Besar.....	71
1. Uji Coba Skala Kecil.....	72
2. Uji Coba Skala Besar	73
C. Uji Efektivitas Produk	75
1. Hasil Uji Tes Kecepatan.....	76
2. Hasil Uji Tes Kelincahan.....	78
D. Analisis Data	81
1. Analisis Data Validasi Ahli Materi, Ahli Media, dan Ahli Bahasa Indonesia ..	81
2. Analisis Data Hasil Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Implikasi	95
C. Saran Pemanfaatan Produk.....	96
1. Peserta Didik	96

2.Guru	96
D. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	97
1.Diseminasi.....	97
2.Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Model Eksperimen One Group Pretest Posttest Design.....	50
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen untuk Ahli Materi (Guru/Praktisi)	53
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran	53
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Ahli Bahasa Indonesia.....	54
Tabel 5. Tabel Penilaian Lari Cepat 40 Meter	55
Tabel 6. Penilaian Lari Zig Zag (Illionis Aglitiy Test).....	55
Tabel 7. Pedoman Penilaian Skor.....	56
Tabel 8. Klasifikasi Penilaian Total	57
Tabel 9. Pedoman Konversi Skor Hasil Penilaian ke dalam Nilai	57
Tabel 10. Presentasi Nilai Kelayakan.....	58
Tabel 11. Validasi Ahli Materi.....	65
Tabel 12. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Materi	66
Tabel 13. Masukan Ahli Materi Terhadap Permainan Sederhana.....	67
Tabel 14. Hasil Validasi Ahli Media	68
Tabel 15. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Media	69
Tabel 16. Hasil Validasi Ahli Bahasa Indonesia	70
Tabel 17. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Bahasa Indonesia	71
Tabel 18. Hasil Penilaian Guru	72
Tabel 19. Hasil Penilaian Guru	74
Tabel 20. Akumulasi Skor Hasil Uji Skala Besar	74
Tabel 21. Penilaian Lari Cepat 40 Meter.....	77
Tabel 22. Penilaian Lari Zig-Zag (Illionis Aglitiy Test).....	79
Tabel 23. Hasil Uji Tes Kecepatan.....	86
Tabel 24. Uji Wilcoxon Tes Kecepatan (Lari 40 Meter).....	87
Tabel 25. Tes Statistik Kecepatan	87
Tabel 26. Hasil Uji Tes Kelincahan	88
Tabel 27. Uji Wilcoxon Tes Kelincahan (Illinois Aglitiy Test).....	88
Tabel 28. Tes Statistik Kelincahan (Illinois Aglitiy Test)	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sekema Kerangka Pikir	34
Gambar 2. Langkah-langkah Metode Research and Development	37
Gambar 3. Rancangan Pengembangan Model Aktivitas Permainan Sederhana .	40
Gambar 4. Grafik Hasil Validasi Ahli Materi, Ahli Media dan Ahli Bahasa.....	82
Gambar 5. Grafik Penilaian Guru.....	84
Gambar 6. Grafik Hasil Uji Coba Produk	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi.....	104
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	106
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi.....	111
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Media	112
Lampiran 6. Surat Permohonan Validasi Ahli Bahasa.....	113
Lampiran 7. Lembar Validasi Ahli Materi	114
Lampiran 8. Lembar Validasi Ahli Bahasa	125
Lampiran 9. Lembar Validasi Ahli Media	127
Lampiran 10. Analisis Kebutuhan dan Lembar Penilaian Guru	129
Lampiran 11. RPP Instrumen Efektivitas.....	154
Lampiran 12. Uji Coba Skala Kecil Posttest.....	181
Lampiran 13. Uji Coba Skala Besar Posttest	182
Lampiran 14. Uji Efektivitas Pretest-Posttest	184
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan.....	186
Lampiran 16. Hasil Produk Akhir	192

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada hakikatnya merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna pencapaian tingkat kehidupan bangsa yang semakin maju dan sejahtera. Pencapaian pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik di masa depan. Sekolah memiliki peran yang sangat penting sebagai wadah peserta didik untuk berproses mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kompetensi impersonal yang dibutuhkan untuk perkembangannya dimasa dewasa agar memiliki kontribusi positif untuk kehidupan dimasyarakat. Melalui ruang lingkup sekolah akan memberikan pengalaman belajar yang tidak diperolehnya di rumah. Tujuan pendidikan merupakan suatu faktor yang amat sangat penting di dalam pendidikan, karena tujuan pendidikan ini adalah arah yang hendak dicapai atau yang hendak di tuju oleh pendidikan. Dalam penyelenggaraannya pendidikan tidak dapat dilepaskan dari sebuah tujuan yang hendak dicapai, hal ini dapat dibuktikan dengan penyelenggaraan pendidikan yang di alami bangsa Indonesia. Tujuan pendidikan yang berlaku pada masa Orde Lama berbeda dengan tujuan pendidikan pada masa Orde Baru. Sejak Orde Baru hingga sekarang, rumusan mengenai tujuan pendidikan selalu mengalami perubahan sesuai dengan tuntutan pembangunan dan perkembangan kehidupan masyarakat dan negara Indonesia. Tujuan Pendidikan didalam UU. No. 20 Tahun 2003 Tentang sistem pendidikan nasional pasal 3 disebutkan tentang tujuan pendidikan yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta menjadi warga negara yang demokratis juga bertanggung jawab. Tujuan pendidikan nasional di atas harus diupayakan dapat dicapai oleh semua penyelenggaraan pendidikan di Indonesia, terutama pendidikan yang bersifat formal. Untuk mencapainya membutuhkan waktu yang lama dan memerlukan analisis tujuan yang lebih spesifik dari setiap jenjang pendidikan disesuaikan dengan taraf kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Tujuan pendidikan dasar adalah memberi bekal kemampuan dasar kepada siswa untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota umat manusia serta mempersiapkan siswa untuk mengikuti pendidikan menengah. Tujuan pendidikan dasar di atas memberikan makna bahwa tujuan pendidikan dasar merupakan pondasi, dasar atau batu loncatan untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih tinggi.

Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang Pendidikan di Indonesia yang berlangsung selama 6 tahun dan merupakan jenjang pendidikan formal level rendah yang sangat menentukan pembentukan karakter siswa kedepannya. Di level inilah awal mula anak mendapatkan ilmu pengetahuan dan juga penanaman nilai-nilai yang nantinya akan berguna dalam kehidupannya. Orang tua dan guru bahu-membahu mengarahkan anak agar mampu menjadi pribadi yang cerdas secara akademik, spiritual, dan juga emosionalnya. Pembentukan ini dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan porsi daya tangkap anak-anak pada masa itu. Pada masa ini anak-anak akan diajarkan berbagai ilmu pengetahuan atau mata pelajaran yang relevan dengan tingkat usianya dan tentunya yang menunjang untuk kelanjutan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi.

Masa anak-anak merupakan kesempatan yang sangat baik untuk belajar, yaitu pengoptimalan perkembangan pengetahuan dan keterampilan (kecepatan dan kelincahan) anak. Di masa anak-anak inilah anak lebih banyak mendapatkan pengalaman gerak dengan bermain baik secara individu maupun secara kelompok sesuai dengan karakteristik usianya.

Masa tumbuh kembang itu sangat penting sebagai bekal anak ketika mereka memasuki usia sekolah. Pada saat Sekolah Dasar anak-anak akan belajar melalui gerak ataupun melakukan permainan pada pelajaran PJOK dengan tujuan mematangkan gerak dasar (Fitriani & Bayu, 2019: 249).

Mata pelajaran PJOK pada umumnya adalah pelajaran yang disenangi siswa. Karena PJOK adalah pendidikan yang menggunakan aktifitas gerak tubuh sebagai bahan ajar untuk mencapai tujuan. Siswa mulai jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas lebih menyukai mata pelajaran ini dari pada mata pelajaran lain karena PJOK cenderung melakukan pembelajaran diluar kelas. Tentu dengan pembelajaran diluar kelas otak siswa menjadi lebih santai dan rileks, olah fisik yang dilakukan juga menyebabkan siswa mengeluarkan keringat yang berdampak pada kebugaran siswa sehingga pada pembelajaran selanjutnya siswa bisa lebih bersemangat. Disamping itu juga dalam pembelajaran PJOK menemui beberapa kendala antaranya terbatasnya ruang gerak untuk pembelajaran PJOK yang tersedia di sekolah, masih ditemukan beberapa guru PJOK yang hanya sekedar mengugurkan kewajibannya saja yang pada akhirnya menyisakan sebuah problem.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober-November 2022 dengan menggunakan observasi dan wawancara terhadap guru PJOK

berstatus PNS dan Honorer di SD Negeri Se-Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat Provinsi Nusa Tenggara Barat. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap peserta didik ditemukan beberapa permasalahan yaitu gerak peserta didik terlihat kurang disebabkan karena kurangnya beraktivitas olahraga pada saat wabah corona pada tahun 2019 sampai 2021 itu menyebabkan penurunan kualitas kebugaran jasmani terutama kecepatan dan kelincahan pada peserta didik. Pada saat pembelajaran PJOK berlangsung peserta didik terlihat hanya aktif dan antusias dimenit-menit awal pembelajaran saja, oleh karena itu penulis akan mengembangkan sebuah permainan sederhana untuk membantu dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik serta guru akan terbantu dalam proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan buku yang akan dikembangkan oleh penulis dan beberapa permasalahan lainnya yang ditemukan pada saat melakukan oservasi menunjukkan: (1) peserta didik malas untuk bergerak pada saat pembelajaran PJOK, (2) Pembelajaran yang terkesan monoton (3) Minimnya kreativitas guru dalam mengemas proses pembelajaran, (4) Jumlah jam pelajaran yang terbatas untuk memberikan materi pembelajaran atletik khususnya lari cepat dan kelincahan, Jumlah jam pelajaran dikatakan terbatas karena alokasi waktu pelajaran PJOK di sekolah dasar hanya seminggu sekali (3 x 35 menit), dan (5) Terbatasnya ruang gerak anak yang tersedia di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya sebuah solusi oleh karena itu peneliti mengangkat sebuah judul “Pengembangan model perangkat pembelejaran melalui permainan sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar”.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mencermati latar belakang dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut.

1. Pembelajaran PJOK yang kurang menarik bagi peserta didik dikarenakan menggunakan pembelajaran permainan yang monoton.
2. Kurangnya pengetahuan permainan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi peserta didik.
3. Belum banyak ditemukannya aktivitas permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan oleh pendidik.
4. Masih sedikit penerapan rangkaian aktivitas permainan sederhana tanpa alat untuk menstimulasi peserta didik, supaya peserta didik lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

C. Pembatasan Masalah

Ditinjau dari beberapa pembelajaran yang harus dikuasai untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada pentingnya model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik kelas atas.

D. Rumusan Masalah

Dengan mencermati latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana mengembangkan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?

2. Bagaimanakah kelayakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?
3. Bagaimana keefektifan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?

E. Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan yang ingin untuk melaksanakan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengembangkan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar kelas atas.
2. Mengetahui kelayakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar kelas atas.
3. Mengetahui keefektifan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar kelas atas.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model perangkat pembelajaran berbasis permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas. Model pembelajaran memiliki elemen (1) konsep/landasan teori, (2) sintaks/tahapan

kegiatan, (3) sistem social, (4) prinsip reaksi, (5) sistem pendukung, dan (6) dampak model. Model perangkat pembelajaran dilengkapi dengan buku panduan yang berisi tentang model pembelajaran dan langkah-langkah penggunaan model permainan.

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam rancangan penelitian ini yaitu:

1. Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan yaitu permainan bentol, permainan korupsi dan polisi, permainan lasambo, permainan bokardus, permainan *crossbar colour*, permainan merebut candi, permainan bermas, permainan bolnas, permainan bintang beralih, permainan memindahkan marker.
2. Hasil dari pengembangan ini disusun dalam bentuk modul yang diperuntukkan bagi peserta didik dan guru, modul berupa penjelasan dan petunjuk pelaksanaan permainan sederhana, dan cara melakukan model permainan sederhana.
3. Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan untuk peserta didik sekolah dasar kelas atas efektif digunakan di sekolah kelas atas.

G. Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang bersifat progresif dan inovatif. Sumbangan utama dari hasil penelitian ini dapat menambah

khazanah model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik.

2. Praktisi

a. 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 dan kemampuan yang mereka miliki.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan, atau panduan guru dalam menggunakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana dan kegiatan pembelajaran supaya tidak terkesan monoton.

c. Bagi Lembaga Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk kegiatan belajar dan bermain di Sekolah Dasar dan dapat meningkatkan mutu lembaga sekolah melalui peningkatan keberhasilan proses pembelajaran.

H. Asumsi Pengembangan

1. Asumsi dari pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yaitu menghasilkan produk permainan alternatif yang efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan yang berbentuk buku pedoman bagi guru yang terdiri dari 10 permainan sederhana yang dibagi

menjadi 2: 5 permainan untuk melatih kecepatan dan 5 permainan untuk meningkatkan kelincahan dengan petunjuk pelaksanaan, waktu pelaksanaan, dan standar keselamatan.

2. Keterbatasan pengembangan penelitian ini yaitu pada pengembangan ini hanya untuk tiga Sekolah Dasar se-Kecamatan Batulayar dan Kabupaten Lombok Barat kelas atas saja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengembangan

Pengembangan berarti memperdalam serta memperluas pengetahuan yang telah ada. Pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi yang mandiri (Sugiyono, 2015). Menurut Seels & Richey dalam (Prasetyo, 2014:7) pengembangan berarti proses menterjemahkan atau menjabarkan spesifikasi rancangan kedalam bentuk fitur fisik. Pengembangan secara khusus berarti suatu proses menghasilkan bahan-bahan pembelajaran. Sedangkan menurut Tessmer dan Richey dalam (Prasetyo, 2014:7) pengembangan memusatkan perhatiannya tidak hanya pada analisis kebutuhan, tetapi juga isu-isu luas tentang analisis awal-akhir, seperti analisis kontekstual dimana pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk berdasarkan temuan-temuan uji lapangan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar, terencana, terarah, teratur untuk membuat atau memperbaiki sebuah produk yang semakin bermanfaat, untuk meningkatkan kualitas dan menciptakan mutu yang lebih baik.

2. Model Perangkat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu belajar tertuju kepada apa yang harus dilakukan oleh peserta didik, serta mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh pendidik sebagai pemberi pelajaran (Wulan & Aristia, 2018). Pembelajaran adalah suatu persiapan yang dipersiapkan oleh pendidik guna menarik dan memberi informasi kepada peserta didik sehingga dengan persiapan yang dirancang oleh pendidik dapat membantu peserta didik dalam menghadapi tujuan (Adi & Fathoni, 2019, 2020b, 2020a; Fathoni, 2018). Sementara itu, definisi pembelajaran menurut Pamungkas & Dwiyo (2020) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Pendekatan/model, Strategi, metode pembelajaran adalah komponen penting untuk menentukan keberhasilan terhadap proses pembelajaran. Model pembelajaran yang dimaksudkan sebagai suatu obyek atau konsep yang di gunakan untuk mempresentasikan sesuatu hal yang menggambarkan adanya pola berfikir. Menurut Sanjaya (2010: 82) “model adalah abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau system, dalam bentuk naratif, matematis, grafis, serta lambang-lambang lainnya”. Model bukanlah realistik, akan tetapi merupakan representative realistik yang dikembangkan dari keadaan. Model pada dasarnya berkaitan dengan rancangan yang dapat digunakan untuk menerjemahkan sesuatu ke dalam realistik atau kenyataan, yang sifatnya lebih praktis.

Model berfungsi sebagai sarana untuk mempermudah berkomunikasi, atau sebagai petunjuk yang bersifat perspektif untuk mengambil keputusan, atau sebagai petunjuk perencanaan untuk kegiatan pengelolaan. Pembelajaran sebagai proses perubahan tingkah laku peserta didik melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar (Nurdyansyah dan eni fariyatul fahyuni, 2016: 1).

Menurut Muhammad afandi et al. (2013: 16) “model pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik metode, bahan, media dan alat penilaian pembelajaran”. Menurut Aunurrahman (2016: 141) “model pembelajaran adalah cara yang efektif seorang guru memiliki konsep, pengetahuan dan pemahaman terhadap lingkungan belajar sehingga

dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran dan pada akhirnya pencapaian hasil belajar peserta didik dapat dioptimalkan”. Sedangkan menurut helmiati (2016: 19) menyatakan bahwa “model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru”. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan tehnik pembelajaran.

Model pembelajaran dipilih berdasarkan kesesuaian situasi kelas dari kejasama guru dan peserta didik. Model pembelajaran disusun berdasarkan berbagai prinsip atau teori pengetahuan. Para ahli menyusun metode pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran, teori-teori psikologis, sosiologis, analisis sistem, atau teori-teori lain yang mendukung.

Berdasarkan pengertian-pengertian model pembelajaran di atas, setiap model pembelajaran memiliki ciri-ciri, sebagai berikut:

- a. Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu.
- b. Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu.
- c. Dapat dijadikan pedoman perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas.
- d. Memiliki bagian-bagian model yang dinamakan: (1) urutan langkah-langkah pembelajaran (syntax), (2) prinsip-prinsip reaksi, (3) sistem sosial, dan (4) sistem pendukung.
- e. Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran, meliputi: dampak pembelajaran berupa hasil belajar yang terukur dan dampak pengiring berupa hasil belajar jangka panjang.

f. Adanya desain instruksional atau persiapan mengajar dengan berpedoman pada model pembelajaran yang dipilih.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model perangkat pembelajaran merupakan seperangkat strategi yang berdasarkan landasan teori dan penelitian tertentu yang meliputi latar belakang, prosedur pembelajaran, sistem pendukung dan evaluasi pembelajaran yang ditujukan bagi guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu yang dapat diukur.

Menurut Lestari (2020: 8) menyatakan bahwa “melalui model yang telah diberikan dalam pembelajaran penjas melalui model permainan peserta didik merasa sangat senang dan tertarik dalam melakukan kegiatan pembelajaran penjas”. Dengan demikian produk pengembangan dari pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada. Dengan demikian produk pengembangan dari pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada. Sehingga model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran penjas sangat layak digunakan untuk membangun semangat peserta didik dalam meningkatkan kualitas belajar dan membangun keterampilan bagi peserta didik khususnya pada pendidikan jasmani sekolah dasar.

3. Permainan Sederhana

a. Permainan Sederhana

Permainan sederhana juga disebut sebagai permainan yang tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku. Permainan sederhana dilakukan dengan memanfaatkan peralatan, media, lapangan, fasilitas yang ada, dan dapat dimodifikasi dari segi alat bermain, peraturan bermain, dan lapangan bermain. Permainan sederhana dipandang penting untuk dikembangkan, terutama di sekolah-sekolah, karena bermanfaat dari segi gerak dan kebugaran fisik peserta didik (Mahendra, 2007: 3). Permainan sederhana bermanfaat bagi pengembangan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif bagi peserta didik. Pada ranah psikomotor bersifat pengembangan kualitas fisik dan pengembangan keterampilan manipulatif sebagai komponen penting dari keterampilan dasar. Pada ranah kognitif permainan sederhana bermanfaat bagi pengembangan kemampuan berpikir dan melatih peserta didik dalam mengambil keputusan kritis. Pada ranah afektif, permainan ini bermanfaat untuk membina rasa percaya diri peserta didik, kemampuan bekerja sama, atau mengembangkan kekompakan dan sifat-sifat kejujuran (Mahendra, 2007: 3). Apabila permainan banyak berisi gerakan berlari dalam waktu lama tetapi pergerakannya tidak perlu terlalu cepat, dipastikan permainan itu mengandung manfaat untuk mengembangkan daya tahan anak. Sebaliknya, apabila dalam melakukan gerakan yang memiliki ciri-ciri perubahan gerak yang cepat dan tiba-tiba, permainan tersebut mengandung manfaat untuk mengembangkan kecepatan dan kelincahan.

Contoh permainan yang banyak menggunakan bola dan bola itu harus dilemparkan dan ditangkap, dipukul, dilambungkan, atau dipantulkan, permainan itu banyak manfaatnya bagi pengembangan keterampilan gerak (memainkan benda lewat tangan atau kaki), yang merupakan komponen penting dari keterampilan dasar.

Permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu konteks diantara para pemain agar menghasilkan hasil yang dapat di prediksi. Kegiatan yang dilakukan secara sukarela dan spontan untuk mendapatkan kepuasan dan kegembiraan merupakan salah satu ciri kegiatan bermain. Bermain dengan imajinasi dan fantasi, memungkinkan anak mengeksplorasi dunianya sendiri. Pertama melalui perasaannya dan kemudian menggunakan pikiran dan logikanya. Melalui eksperimen, anak-anak menemukan dan merancang sesuatu yang baru dan berbeda sehingga menimbulkan kepuasan. Selanjutnya, anak dapat mengalihkan minat kreatifnya ke situasi di luar dunia bermain (Zellawati, 2011: 164).

Sedangkan menurut Erica Danniels dan Angela Pyle (2018: 3) mengatakan bahwa: “Dengan menyediakan berbagai jenis permainan di kelas di mana pendidik mengambil berbagai peran, pembelajaran keterampilan perkembangan dan akademik dapat ditangani dengan cara yang berpusat pada anak, menarik, dan sesuai perkembangan.” Anak dapat aktif mengikuti proses pembelajaran dapat dilakukan dengan menyediakan berbagai jenis permainan di kelas dimana pendidik mengambil berbagai peran, pembelajaran

keterampilan perkembangan dan akademik dapat diatasi dengan cara yang berpusat pada anak, menarik, dan berkembang. Bermain yaitu sarana untuk merangsang aktifitas anak (Astini 2017:32).

Jadi dengan bermain menggunakan sebuah permainan maka selain anak mendapatkan kesenangan anak juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahannya.

Sebuah permainan harus bernilai positif karena anak akan mengambil manfaat dan menyimpan segala sesuatu yang terjadi sebagai pembelajaran. Kegiatan bermain biasanya bersifat simbolik atau pura-pura karena tidak terjadi secara nyata. Bermain memiliki arti yang penting bagi anak, meskipun kegiatan bermain ini tidak terjadi nyata.

Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan. Bermain dilakukan dengan peraturan yang sederhana, kedaerahan, tidak resmi, merupakan kesepakatan bersama dan bukan dari induk olahraga yang resmi (Utama, 2020: 20). Suasana permainan, memungkinkan individu berpikir dan bertindak imajinatif dan penuh daya khayal. Hal ini memungkinkan anak untuk menguasai keterampilan motorik dan mengenali nilai-nilai sosial yang dianut oleh lingkungannya. Kecerdasan dan kreativitas anak pada usia SD dapat ditingkatkan dengan mengembangkan berbagai kegiatan dan suasana bermain.

Bermain dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang banyak unsur yang akan membentuk pribadi ataupun raga dari anak-anak. Bermain adalah hal

penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks. Bermain akan merangsang anak untuk menggunakan serta mengembangkan segala aspek emosional, sosial, serta fisiknya. Bermain juga memperkenalkan dunia baru dan hal baru bagi anak. Dengan mempelajari hal-hal baru, anak akan belajar untuk mengontrol emosi, manajemen waktu, bergaul, serta memuaskan apa yang menjadi kebutuhannya. Melalui bermain pun, fisik anak akan terlatih, kemampuan kognitif dan berinteraksi dengan orang lain akan berkembang juga.

b. Fungsi Permainan

Dalam permainan olahraga, anak banyak menggunakan energi fisik sehingga sangat membantu perkembangan kebugaran jasmani. Selain itu, bermain banyak bermanfaat dalam tumbuh kembang anak, anak dapat belajar bersosialisasi, belajar sportif, dan belajar menjadi pemimpin. Dunia anak adalah dunia bermain, melalui kegiatan bermain semua aspek perkembangan anak ditumbuhkan, sehingga anak bisa menjadi lebih sehat sekaligus cerdas (Adriana, 2013: 45). Aspek perkembangan anak dapat dikembangkan secara maksimal dan optimal melalui kegiatan bermain, hal ini memengaruhi daya pikir anak terangsang untuk mendayagunakan aspek emosional, sosial, dan fisiknya.

Manfaat permainan menurut (Ardini, 2018: 65):

1. Kemampuan fisik kita menjadi kuat karena dalam permainan ada gerakan melompat-lompat, berlari, melempar dan lain sebagainya.
2. Mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan.
3. Dapat menaati aturan-aturan permainan yang telah disepakati bersama.
4. Mengembangkan kecerdasan logika
5. Kita menjadi lebih kreatif
6. Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh
7. Membantu kita untuk berlatih mengkomunikasikan perasaan secara efektif dengan cara yang alami, mengurangi kecemasan, pengendalian diri, pelatihan konsentrasi,
8. Anak belajar memecahkan masalah melalui permainan sehingga kemampuan tersebut bisa ditransfer dalam kehidupan nyata
9. Melatih sikap jujur sejak dini

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain akan memberikan beberapa fungsi bagi anak dalam proses tumbuh kembangnya. Fungsi bermain terhadap sensor motoris sangat penting untuk mengembangkan otot-otot tubuh dan energi yang ada, selain itu juga bermain bagi anak dapat digunakan untuk mempelajari dan belajar banyak hal, dapat mengenal aturan, bersosialisasi, menempatkan diri, menata emosi, toleransi, kerja sama, dan menjunjung tinggi sportivitas .

4. Kecepatan dan Kelincahan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan yang berdasarkan sumber datangnya rangsang dibedakan menjadi kecepatan reaksi, yaitu tunggal dan majemuk. Menurut gerakannya, kecepatan dibedakan gerak siklus dan nonsiklus, serta stamina (kecepatan ketahanan) yang terkait dengan biomotor ketahanan (Nurhasan, 2014: 92). Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono, 2015: 62). Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak (Sidik, 2015: 82). Menurut Halim (2015: 132) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Menurut Syarifuddin (2016: 89), pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optic, dan taktil dengan cepat. Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda (berat badan, berat besi, air, dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan. Macam-macam kecepatan dikelompokkan menurut sumber datangnya rangsang, gerak yang dilakukan, dan terkait dengan biomotor ketahanan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan gerakan yang dilakukan dengan cepat dengan durasi waktu yang singkat sesuai dengan kapasitas seseorang dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

b. Macam-macam Kecepatan

Menurut Nurhasan (2014: 95) kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan nonsiklis.

Kecepatan gerak siklis atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak nonsiklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Menurut Sidik (2015: 84) kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

c. Kelincahan

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan seringkali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Menurut Halim (2015: 133) kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi, bagi seseorang

pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi (Harsono, 2015: 56).

Menurut Wahyudi (2016: 72) kelincahan adalah kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi bergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang singkat dan cepat. Menurut Syarifuddin (2016: 48) kelincahan (agility) merupakan kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada perinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Faktor-faktor yang memengaruhi kelincahan antara lain, yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

1. Macam-macam Kelincahan

Menurut Syarifuddin (2016: 50) peran dalam beraktivitas terdapat dua kelompok dalam kelincahan yaitu, kelincahan umum dan khusus.

Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara

umum. Di sisi lain, kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi bergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

2. Prinsip Latihan untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Harsono, 2015: 36). Wahyudi (2016: 27-28) menyatakan prinsip latihan, antara lain prinsip kesiapan (readiness), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (warm up dan cool-down), prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), dan prinsip sistematis. Menurut Syarifuddin (2016: 31) ada sepuluh prinsip latihan dalam kegiatan aktivitas olahraga,

yaitu prinsip kesiapan, prinsip partisipasi aktif berlatih, prinsip multilateral, prinsip kekhususan (spesialisasi), prinsip individualisasi, prinsip beban lebih (overload), prinsip peningkatan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, dan prinsip latihan jangka panjang.

Prinsip-prinsip latihan menurut Budiwanto (2012: 17), yaitu: (1) prinsip beban bertambah (overload), (2) prinsip spesialisasi (specialization), (3) prinsip perorangan (individualization), (4) prinsip variasi (variety), (5) prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), (6) prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) prinsip reversibilitas (reversibility), (9) menghindari beban latihan berlebih (overtraining), (10) prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), (11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan (12) prinsip proses latihan menggunakan model. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan meliputi 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).

B. Penelitian Relevan

Tujuan dari adanya penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan dan mendukung penelitian, agar penelitian yang sedang dilakukan dan dijalankan oleh peneliti menjadi lebih jelas, terarah dan tidak menyimpang dari tujuan

utama penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian tesis yang telah dilakukan oleh Fadhilatul Fitria (2018) dengan judul “Pengembangan Model Stimulasi Motorik Berbasis Permainan Traditional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan pada Anak Usia 5-6 Tahun”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi keefektivitasan tentang model stimulasi motorik berbasis permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan anak usia 5-6 tahun. Populasi penelitian ini adalah 25 peserta didik SD se-Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung. Pengembangan ini disimpulkan bahwa model permainan yang disusun sangat baik dan efektif dalam mentransfer tujuan peningkatan koordinasi dan ketepatan yang ingin dicapai dalam tiap permainan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model permainan yang dikembangkan dapat digunakan untuk pembelajaran.
2. Sollimatul Parlindungan (2021). Judul “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kerjasama Peserta didik SD Kelas Bawah” Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R & D). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Produk yang dihasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerjasama yang bervariasi membantu guru dan peserta didik. (2) Tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian tiga ahli materi dengan kategori “Layak”. Validasi tiga

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

3. Penelitian tesis yang telah dilakukan oleh Septadi Hanif Pembayu (2021) dengan judul “Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas bawah, serta mengetahui kelayakkan dan keefektivan model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana. Model aktivitas jasmani ini dikembangkan untuk dapat digunakan oleh peserta didik SD kelas bawah dalam menghadapi kemungkinan penurunan performa kecepatan dan kelincahan peserta didik pada saat pembelajaran PJOK, sehingga peserta didik SD kelas bawah mampu menjaga performa kecepatan dan kelincahan pada saat pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini adalah model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana untuk guru yang digunakan sebagai bahan pembelajaran PJOK untuk peserta didik SD kelas bawah, tingkat kelayakan produk ini diketahui melalui penilaian validasi ahli materi mendapatkan hasil rata-rata penilaian aspek materi sebesar 3,72 dengan kategori “baik/layak”, validasi ahli media mendapatkan penilaian sebesar 3,48 dengan kategori “baik/layak”, dan validasi praktisi/guru mendapatkan penilaian sebesar 4,46 dengan kategori “sangat baik/sangat layak”, pada tahap uji coba skala kecil, diperoleh hasil penilaian dari guru sebesar 4,2 dengan kategori “sangat layak” dan hasil tes kecepatan dan kelincahan sebesar 60% dan 55% dengan kategori “cukup”, pada tahap uji coba skala besar, diperoleh hasil penilaian dari guru sebesar 4,25 dengan kategori “sangat layak” dan hasil tes kecepatan dan kelincahan sebesar 75% dan 70% dengan kategori “layak”, berdasarkan uji efektivitas variabel kecepatan dengan tes lari cepat 30 m diperoleh nilai pretest sebesar 52,5% dan posttest sebesar 90%. Variabel kelincahan dengan lari zig-zag diperoleh nilai pretest sebesar 45% dan posttest sebesar 80%. Dapat disimpulkan bahwa menghasilkan model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana yang sudah tervalidasi kelayakannya dan teruji keefektifannya untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas bawah.

4. Septian Fajri Masyhuri (2019). Judul “Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Karakter Jujur Disiplin dan Tanggung Jawab Pada Pada Siswa Sekolah Dasar”. Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri

Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan yang mengikuti langkah langkah pengembangan menurut Borg and Gall (2007): (1) studi pendahuluan dan pengumpulan informasi dan analisis kebutuhan kajian literatur, pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian. (2) Perencanaan (perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran). (3) Mengembangkan produk awal (penyiapan materi pembelajaran, instrumen evaluasi) dan validasi (4) Revisi produk awal (5) Uji coba lapangan awal (Uji coba skala kecil). (6) Revisi produk (berdasarkan saran-saran pada uji coba). (7) Uji coba lapangan utama (uji skala besar) (8) Revisi produk. (berdasarkan hasil-hasil uji skala besar). (9) Uji efektivitas. (10) Produk Akhir. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini adalah sebuah model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab pada siswa sekolah dasar. Hasil uji coba model pembelajaran efektif untuk mengembangkan karakter jujur disiplin dan tanggung jawab.

5. Abdurrahman Haryo Nugroho (2019). Judul “Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Koordinasi dan Ketepatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah”. Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R & D). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana

Untuk Meningkatkan Koordinasi Dan Ketepatan Siswa Kelas Bawah valid. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada langkah-langkah penelitian Borg & Gall dengan melalui tahapan: pengumpulan hasil riset dan informasi, perencanaan, mengembangkan produk awal, uji coba awal, revisi penyusunan produk utama, uji coba lapangan utama, revisi penyusunan produk operasional, uji coba produk operasional, revisi produk final. Subjek uji coba skala kecil dilakukan terhadap 2 guru sekolah dasar, sedangkan subjek uji coba penelitian skala besar dilakukan terhadap 3 guru sekolah dasar, dan subjek uji efektifitas produk sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan koordinasi dan ketepatan. Penilaian para ahli dan instruktur menggunakan lembar kuisioner. Model permainan terdiri dari 7 jenis 45 permainan (1) Permainan seimbang bola, (2) permainan lembarung, (3) permainan bowling, (4) permainan kapal pecah, (5) permainan jalan laba-laba, (6) permainan bambu air, (7) permainan bola poin. Permainan sederhana dikonsepsi dengan menyenangkan sesuai karakter siswa yang senang menghabiskan waktu untuk bermain, hal ini dimaksudkan agar siswa senang dalam proses belajar, secara tidak langsung lebih mudah meningkatkan unsur gerak koordinasi, ketepatan dan antusias siswa dalam belajar. Hasil penelitian ini adalah pengembangan model permainan sederhana layak dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani koordinasi gerakan dan ketepatan.

6. Nunung Sulaiman (2023). Judul “Pengembangan Media Permainan Berangkai Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar”. Tesis,

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (R & D). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media permainan berangkai untuk meningkatkan gerak dasar peserta didik pada jenjang sekolah dasar. Pengembangan Media Permainan Berangkai Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar ini mempunyai karakteristik permainan yang menyenangkan serta mudah dilakukan oleh peserta didik. Media permainan berangkai ini sesuai dengan karakteristik anak senang bermain dan mencoba hal yang baru untuk dilakukan. Penelitian ini diawali dengan observasi permasalahan, pembuatan produk dengan memvalidasikan produk terhadap ahli materi dan media serta layak sesuai dengan penilaian ahli.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: 1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) uji validasi ahli dan uji reabilitas produk, 4) uji coba skala kecil dan besar, 5) revisi produk, 6) penyusunan produk final. Subyek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas 3 dari sekolah dasar negeri Semarangan 1, Semarangan 2, Semarangan 4, Sidoluhur. Uji validasi menggunakan validasi isi dan uji reabilitas menggunakan Indeks Kesesuaian Kasar (Crude Index Agreement), rentang koefisien permainan adalah 0,50 sampai 0,90 yang menunjukkan hasil valid. Uji efektifitas dengan pengujian uji Pretest-Posttest (uji t) dari hasil nilai test TGMD 2.

Hasil penelitian ini berupa media permainan untuk meningkatkan gerak dasar siswa sekolah dasar. Permainan tersebut terdiri dari 6 pos yang berbeda yang mempunyai tujuan meningkatkan gerak dasar yang meliputi non lokomotor, manipulative, lokomotor bagi peserta didik. Permainan bagian 1 merangkak, bagian 2 jump jack, bagian 3 berlari zig-zag, bagian 4 squat jump, bagian 5 melempar bola, bagian 6 menggiring bola. Pengujian uji t test TGMD 2 dilakukan pada pertemuan pertama dan akhir dari pertemuan. Hasil uji Pretest-Posttest dengan test TGMD 2 didapatkan nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.000 < 0.05$. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak atau dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil uji Pretest-Posttest sehingga produk yang dihasilkan layak untuk digunakan serta efektif untuk meningkatkan gerak dasar peserta didik.

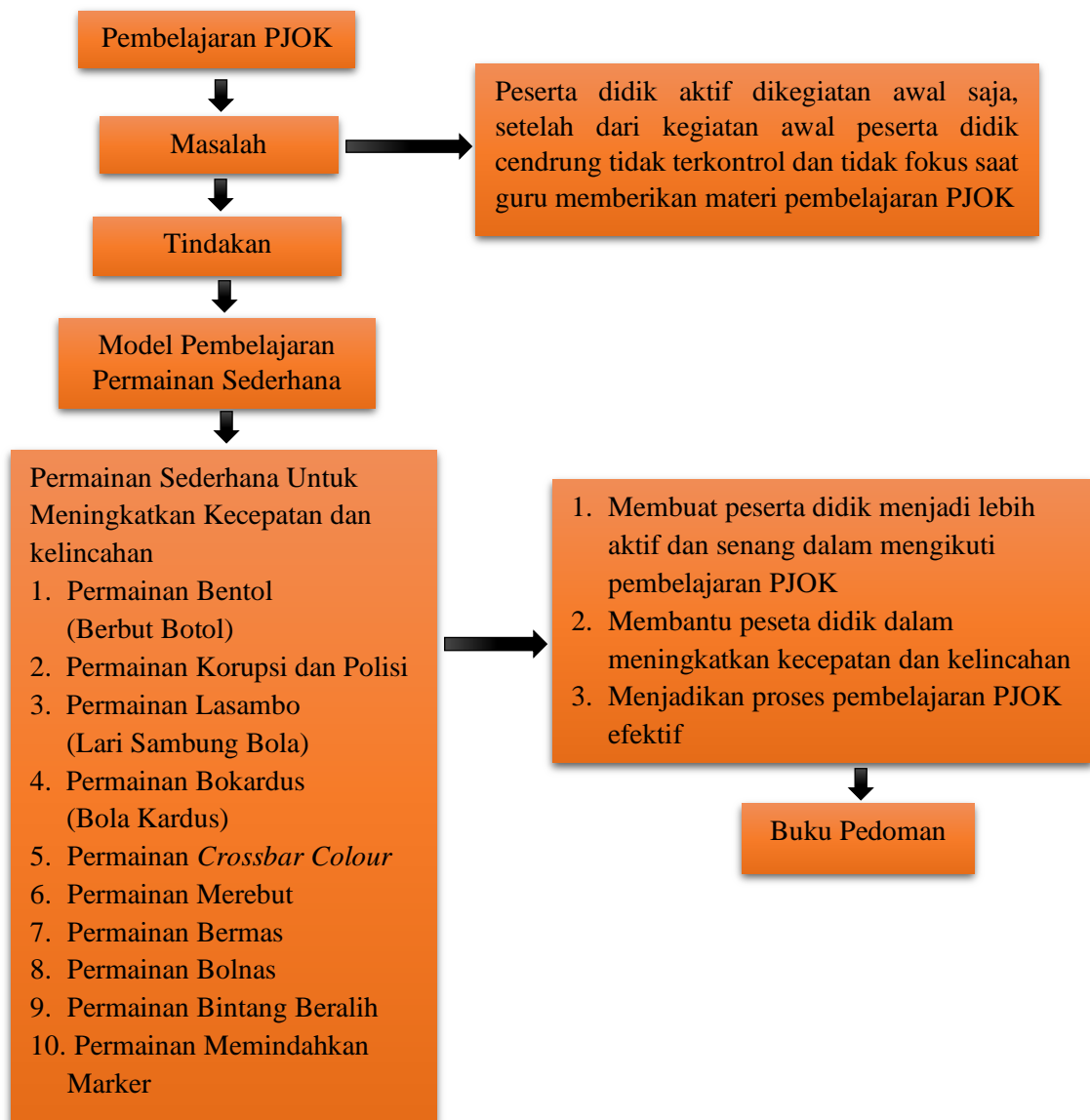
C. Kerangka Berpikir

Salah satu proses peningkatan kecepatan dan kelincahan anak adalah melalui Pendidikan formal, yang terdapat dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani, selama proses pembelajaran di sekolah diharapkan selain bertambahnya pengetahuan dan keterampilan gerak tentang pendidikan jasmani diharapkan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menjadi salah satu tempat untuk merealisasikan hal tersebut, pendidikan jasmani di sekolah dapat mendorong upaya meningkatkan kecepatan dan kelincahan anak yang harus diberikan dengan tepat agar dapat mencapai tujuan sesuai perkembangan usianya.

Pembelajaran PJOK di SD dituntut untuk dapat melatih peserta didik agar menjadi lebih aktif dalam bergerak dalam menjaga kesehatan dan kebugaran. Dalam bermain/permainan memungkinkan individu berpikir dan bertindak imajinatif dan penuh daya khayal yang memungkinkan anak untuk menguasai keterampilan motorik dan mengenali nilai-nilai sosial yang dianut oleh lingkungannya. Kecerdasan dan kreativitas anak di usia SD dapat dikolaborasikan dengan mengembangkan berbagai kegiatan dan suasana bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sikap dan akhlak pada anak.

Permainan dapat dikemas dalam berbagai bentuk alat, tempat, dan peraturan yang tidak baku. Sifat permainan tersebut akan membuat subjek yang melakukan permainan tidak merasa bosan dalam bermain.

Pengembangan model aktivitas permainan sederhana yang menyenangkan dirasa sangat cocok untuk meningkatkan kebugaran anak, khususnya meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD kelas atas. Selain itu, semangat peserta didik dalam bergerak adalah faktor yang penting untuk mencapai keberhasilan proses kegiatan pembelajaran secara maksimal. Berikut ini merupakan bagan kerangka pikir dari penjabaran materi di atas.



Gambar 1. Sekema Kerangka Pikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikir di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian tentang pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas sebagai berikut.

1. Bagaimana mengembangkan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?
2. Bagaimanakah kelayakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?
3. Bagaimana keefektifan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

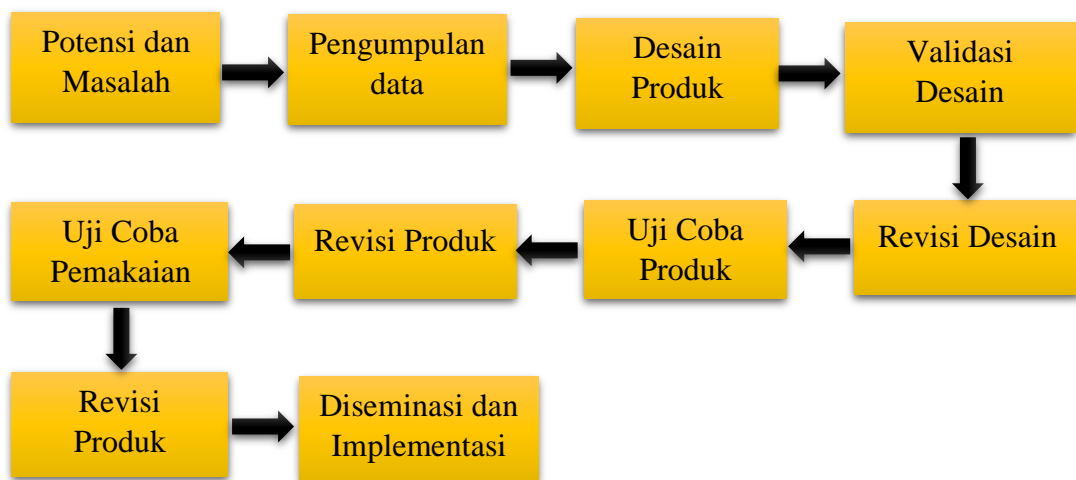
Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development) yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Menurut Sugiyono (2019: 752), metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Borg and Gall yang diterjemahkan oleh Sugiyono (2019: 764) menyatakan dalam penelitian dan pengembang memiliki sepuluh langkah pelaksanaan, yaitu (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) mengembangkan produk awal (rancangan produk yang lengkap dengan spesifikasinya), (4) uji coba awal, (menguji produk ke wilayah/subjek terbatas), (5) revisi untuk menyusun produk utama, (revisi produk berdasarkan hasil uji coba awal), (6) uji coba lapangan utama, (uji coba terhadap produk, hasil revisi ke wilayah yang lebih luas), (7) revisi produk operasional, (peningkatan produk pada gradasi yang lebih tinggi, untuk diujicobakan pada kerja yang sesungguhnya), (8) uji coba produk operasional (uji efektivitas produk), (9) revisi produk akhir, (revisi produk yang efektif), (10) diseminasi & implementasi.

Penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada guru PJOK, peserta didik, dan masyarakat umum melalui hasil produk dengan menguji kelayakan pengembangan Model Aktivitas Permainan

Sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan model aktivitas permainan sederhana ini mengacu langkah-langkah yang ditulis oleh Borg and Gall yang diterjemahkan oleh Sugiyono tahun 2019 yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Langkah-langkah Metode Research and Development oleh Borg and Gall
Sumber: Sugiyono (2019: 764)

1. Potensi Masalah, Mengumpulkan Informasi

Langkah pertama penelitian dan pengembangan adalah identifikasi masalah. Semua penelitian berangkat dari potensi atau masalah yang diajukan. Potensi atau masalah adalah sesuatu yang apabila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dan yang terjadi. Model pembelajaran yang belum menghasilkan tujuan pembelajaran sesuai dengan yang diinginkan adalah contoh masalah dalam pendidikan yang dapat diatasi melalui penelitian dan pengembangan. Masih minimnya gerak

aktivitas jasmani peserta didik yang menunjang kecepatan dan kelincahannya melalui permainan sederhana membuat penulis untuk melakukan penelitian dan pengembangan.

Dalam melakukan pengumpulan informasi, langkah pertama mencari permasalahan guru di sekolah dasar kelas atas di Kecamatan Batulayar, Kabupaten Lombok Barat selama proses pembelajaran. Permasalahan meliputi peserta didik SD kelas atas dan juga tentang kurikulum PJOK untuk peserta didik SD kelas atas beserta muatan yang terkandung di dalamnya yang meliputi unsur-unsur aktivitas kebugaran jasmani. Dianalisis juga tentang karakteristik anak-anak pada usia peserta didik SD kelas atas, sehingga produk yang akan dihasilkan hendaknya sesuai dengan karakteristik anak yang menjadi subjek penelitian.

Studi pendahuluan di lapangan, penulis menemukan fakta bahwa peserta didik yang tidak aktif sebanyak 70% peserta didik. Sisanya masih banyak dikarenakan masih minimnya semangat anak untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, penulis mengusulkan penelitian ini yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani melalui permainan sederhana.

2. Analisis Informasi

Informasi yang didapatkan melalui observasi dan wawancara kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi masalah yang akan dikaji. Hasil analisis melalui observasi dan wawancara dengan guru PJOK bertujuan untuk mengetahui permasalahan di lapangan. Kesimpulan yang diperoleh adalah kurangnya aktivitas jasmani dan unsur-unsur gerak kebugaran jasmani, seperti

kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas. Peserta didik merasa cepat bosan dan kurang semangat dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK dan ini dapat menghambat perkembangan gerak motorik anak.

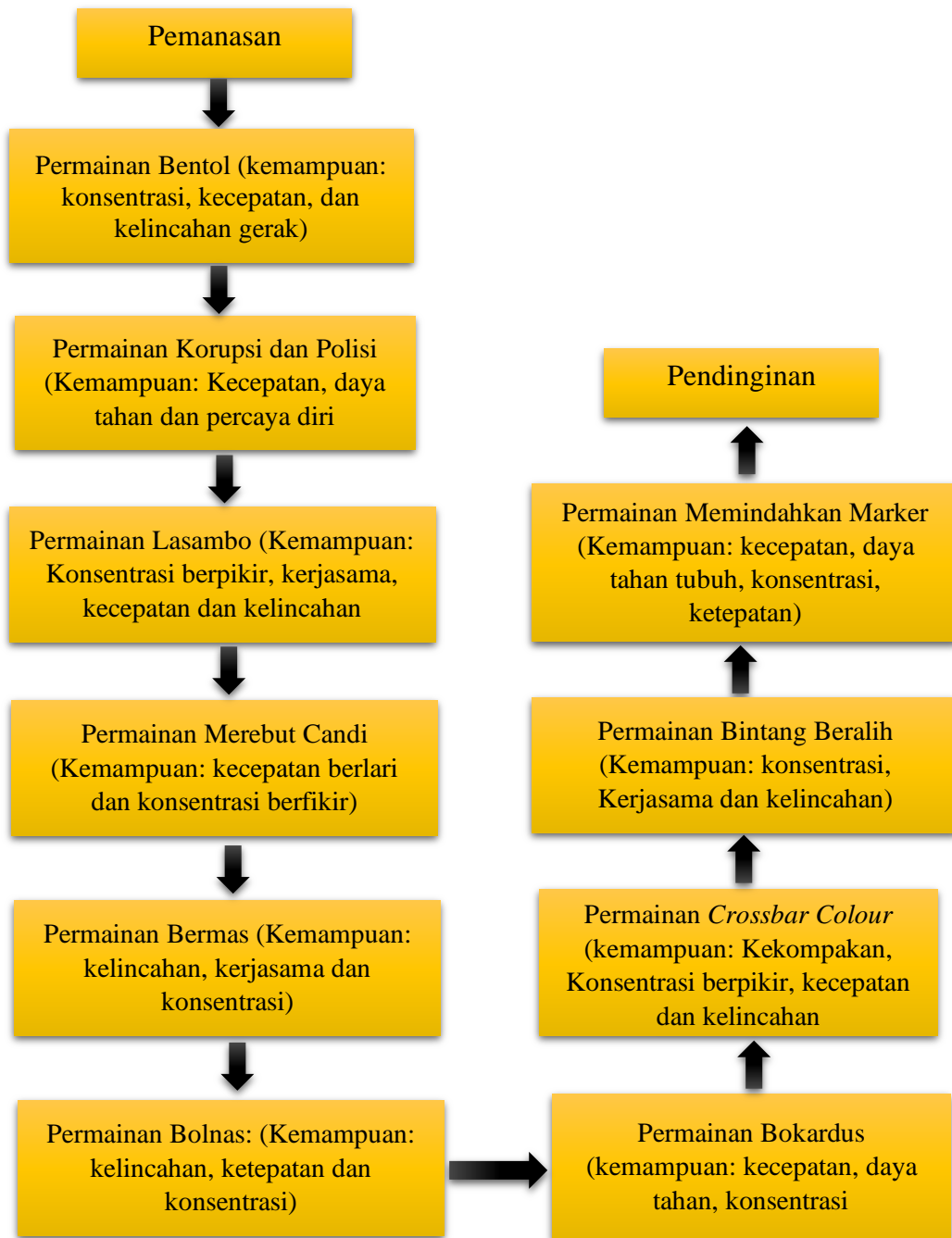
3. Desain Produk Awal (Draf Model)

Konsep yang perlu disusun dalam mengembangkan produk penelitian yang mengacu pada teori yang menjadi pendukung pengembangan kecepatan dan kelincahan adalah sebagai berikut.

- a. Analisis tujuan dan karakteristik model pengembangan aktivitas permainan sederhana kecepatan dan kelincahan.
- b. Analisis gerakan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran gerak aktivitas permainan sederhana, yakni kecepatan dan kelincahan pada peserta didik sekolah dasar kelas atas.
- c. Analisis materi pembelajaran (standar kompetensi dan kompetensi dasar) yang telah disesuaikan dengan muatan kurikulum bagi peserta didik SD kelas atas.

Setelah mendapatkan peta konsep pengembangan produk model perangkat pembelajaran melalui permainan, selanjutnya terbentuklah rancangan produk sebagai berikut.

Aktivitas Permainan Sederhana



Gambar 3. Rancangan Pengembangan Model Aktivitas Permainan Sederhana

Berdasarkan gambar di atas ada lima draf rancangan model aktivitas permainan sederhana sebagai berikut.

a. Permainan Bentol (Berebutan Botol)

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini adalah meningkatkan kemampuan gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, melatih konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan gerak pada peserta didik dalam sebuah permainan. Kemanfaatan yang diperoleh dari permainan ini adalah konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan gerak pada peserta didik. Peralatan yang direncanakan botol, cone, pluit, dan lapangan.

b. Permainan Korupsi dan Polisi

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini adalah meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan percaya diri pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Kemanfaatan yang diperoleh dari permainan ini adalah kecepatan, daya tahan dan percaya diri pada peserta didik. Peralatan yang direncanakan cone, peluit, uang mainan, tali dan lapangan.

c. Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola)

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini adalah meningkatkan Konsentrasi berpikir, kerjasama, kecepatan dan kelincahan pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Kemanfaatan yang diperoleh dari permainan ini adalah konsentrasi berpikir, kerjasama, kecepatan dan kelincahan pada peserta didik. Peralatan yang direncanakan cone, peluit, lapangan dan bola.

d. Permainan Bokardus (Bola Kardus)

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini adalah meningkatkan kecepatan, daya tahan, konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Kemanfaatan yang diperoleh dari permainan ini adalah konsentrasi berpikir, kecepatan, daya tahan pada peserta didik. Peralatan yang direncanakan cone, peluit, lapangan, bola kecil dan kotak kardus.

1. Permainan *Crossbar Colour*

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini adalah meningkatkan Kekompakan, Konsentrasi berpikir, kecepatan dan kelincahan pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Kemanfaatan yang diperoleh dari permainan ini adalah Kekompakan, Konsentrasi berpikir, kecepatan dan kelincahan pada peserta didik. Peralatan yang direncanakan cone, peluit, lapangan, balok warna, bola kecil dan besar.

2. Permainan *Bintang Beralih*

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini untuk melatih konsentrasi dan kelincahan pada peserta didik melalui sebuah permainan mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan untuk dapat menghindar dari kejaran lawan dan mampu berpindah tempat secara cepat), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan (Bintang Beralih) dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotorik (peserta didik mampu berkonsentrasi dengan baik dan melatih kelincahannya agar cepat mengindar dari kejaran lawan dan mampu berpindah arah dengan cepat).

3. Permainan Bolnas (Bola Panas)

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini untuk melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Bolnas (Bola Panas) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi di saat permainan berlangsung).

4. Permainan Bermas (Berebut Markas)

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini melatih kelincahan, kerjasama dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Bermas (Berebut Markas) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan dan konsentrasi berpikir), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi di saat permainan berlangsung).

5. Permainan Merebut Candi

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini untuk melatih kecepatan, dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Merebut Candi ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan,

ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kecepatan berlari dan konsentrasi berfikir di saat permainan berlangsung).

6. Permainan Memindahkan Marker

Tujuan yang ingin dicapai dari permainan ini untuk melatih kecepatan, daya tahan tubuh dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Memindahkan Marker ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kecepatan berlari, daya tahan dan konsentrasi berfikir di saat permainan berlangsung).

4. Validasi Ahli dan Revisi

Validasi ahli ini dilakukan oleh ahli materi, ahli bahasa dan ahli media. Validasi ahli materi, ahli bahasa dan ahli media dilakukan oleh para praktisi/guru PJOK yang terkait, di antaranya: (1) praktisi/guru PJOK SD kelas atas, (2) pakar bidang materi, bahasa dan media olahraga. Validasi produk dapat dilakukan dengan meminta beberapa orang pakar dalam bidangnya untuk menilai desain produk yang dibuat. Para pakar tersebut diminta memberikan masukan yang dapat dijadikan dasar perbaikan desain produk tersebut. Validasi produk ini juga dapat pula dilakukan dengan mengadakan forum diskusi, dengan terlebih dahulu

penulis mempresentasikan desain produk yang dibuatnya dan setelah itu merevisi bagian-bagian yang dirasa tidak perlu.

5. Uji Coba Produk Skala Kecil

Uji coba produk skala kecil bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana sebelum diuji cobakan pada uji coba produk skala besar, dalam hal ini juga termasuk menguji kelayakan dan keefektifan model aktivitas permainan tersebut. Pada kelompok kecil dengan menggunakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan kuasi eksperimen, penulis bekerja sama dengan 1 guru PJOK dan 20 peserta didik. Ripanudin, S.Pd guru PJOK SDN 2 Meninting bertugas memberikan komentar atau masukan guna memperbaiki model stimulasi yang sedang dikembangkan penulis. Data hasil observasi dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis, guru PJOK berperan memberikan respons mengenai kelayakan, kemudahan, dan kemenarikan produk setelah itu diuji cobakan model ke peserta didik. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk guru, serta tes kecepatan dan kelincahan. Setelah mendapat penilaian dari guru, hasilnya akan diakumulasikan dari rata-rata skor hasil uji coba skala kecil, jika mendapat kriteria yang baik, dan selanjutnya akan dilanjutkan ke uji coba skala besar.

6. Revisi Produk Awal

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil, data yang diperoleh kemudian digunakan sebagai pedoman untuk perbaikan produk. Selanjutnya, hasil

perbaikan tersebut dilakukan agar nantinya model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana tersebut menjadi layak untuk diuji cobakan pada kelompok yang lebih besar.

7. Uji Coba Produk Skala Besar

Uji coba produk skala besar bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan model aktivitas permainan sederhana sebelum diujicobakan pada uji coba lapangan, dalam hal ini juga termasuk menguji kelayakan dan keefektifan model aktivitas permainan tersebut. Pada kelompok besar dengan menggunakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan kuasi eksperimen, penulis bekerja sama dengan 2 guru PJOK dan 40 peserta didik. Iskandar Suriadi, S.Pd dan Muhammad Kadri, S.Pd., guru PJOK SDN 1 Pusuk Lestari dan SDN 1 Batulayar Barat, bertugas memberikan komentar atau masukan guna memperbaiki model stimulasi yang sedang dikembangkan penulis. Data hasil observasi dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis, guru PJOK berperan memberikan respon mengenai kelayakan, kemudahan, dan kemenarikan produk setelah itu diujicobakan model ke peserta didik. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk guru, serta tes kecepatan dan tes kelincahan. Setelah mendapat penilaian dari guru, hasilnya akan diakumulasikan dari rata-rata skor hasil uji coba skala besar, jika mendapat kriteria yang baik, dan selanjutnya akan dilanjutkan ke uji coba lapangan.

8. Menyempurnakan Produk Hasil Uji Efektivitas Produk

Uji efektivitas produk dilakukan terhadap 40 peserta didik SD kelas atas dan didampingi Muhammad, S.Pd., dan Yakub, S.Pd., guru PJOK SD 1 Sandik dan SD 1 Meninting.

Dalam uji efektivitas produk ini, penulis melakukan perlakuan dengan tes untuk mengukur kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas sebelum peserta didik belajar menggunakan permainan sederhana dan setelah menggunakan permainan sederhana. Tujuannya untuk mengetahui apakah ada perbedaan peningkatan kecepatan dan kelincahan sebelum dan setelah peserta didik diberikan materi menggunakan permainan sederhana. Pengambilan data dilakukan terhadap tiap-tiap variabel, yaitu kecepatan dan kelincahan. Untuk uji yang pertama uji tes kecepatan, untuk mengetahui seberapa besar nilai persentase dan kategori kecepatan peserta didik SD kelas atas, penulis melakukan penilaian dengan tes kecepatan. Tes yang digunakan adalah tes lari 40 m. Tujuannya adalah untuk mengukur seberapa cepat peserta didik berlari sejauh 40 m. Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum peserta didik diberikan perlakuan (pretest) dan setelah peserta didik diberikan perlakuan (posttest) dengan menggunakan permainan sederhana.

Selanjutnya tes kelincahan, untuk mengetahui seberapa besar nilai persentase dan kategori ketepatan peserta didik SD kelas atas, penulis melakukan penilaian dengan tes kelincahan. Tes yang digunakan adalah tes lari zig-zag (iilionis aglitiy test). Tujuannya untuk mengukur seberapa lincah peseta didik melewati rintangan saat tes. Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu

sebelum peserta didik diberikan perlakuan (pretest) dan setelah peserta didik diberikan perlakuan (posttest) dengan menggunakan permainan sederhana.

9. Pembuatan Produk Akhir

Tahapan terakhir dalam pengembangan yang dikembangkan oleh Sugiyono adalah produksi massal. Meskipun demikian, pada penelitian pengembangan ini produksi massal tidak dilakukan dikarenakan produk yang dikembangkan merupakan buku panduan mengajar 10 permainan sederhana usia sekolah dasar untuk membantu meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas sehingga dapat dibagikan ke tiap-tiap sekolah. Selain itu, keterbatasan biaya juga tidak memungkinkan untuk dilakukannya produksi massal media pembelajaran yang sudah dikembangkan.

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Pembuatan desain uji coba produk dilakukan untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk mengetahui apa saja kelemahan-kelemahan produk yang akan dikembangkan sebagai dasar untuk merevisi pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas. Desain uji coba produk pada penelitian ini dilakukan melalui dua tahap. Tahap yang pertama, yaitu validasi instrumen peserta didik oleh ahli dan validasi panduan oleh guru. Tahap kedua, yaitu uji coba produk pada skala kecil dan besar.

a. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil merupakan uji terbatas yang hanya menggunakan beberapa subjek penelitian saja. Setelah dilakukannya uji produk dilakukan revisi dengan tujuan agar produk penelitian yang dikembangkan layak untuk diujicobakan yang lebih luas. Pada penelitian ini, uji coba terbatas menggunakan 1 guru dan 20 peserta didik SD kelas atas. Pengambilan subjek dilakukan berdasarkan jumlah guru PJOK dan Peserta didik dalam satu sekolah. Hasil dari uji coba skala kecil akan digunakan untuk merevisi apa saja kekurangan dari pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana sebelum dilakukan uji coba diperluas agar diperoleh produk akhir yang layak untuk peserta didik.

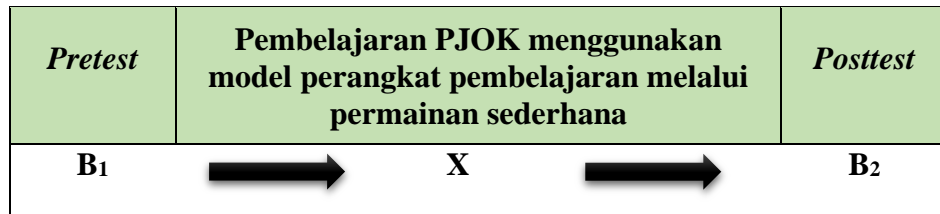
b. Uji Coba Skala Besar

Uji coba pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana pada uji coba skala besar dimulai dengan memberikan penilaian terhadap kesesuaian model permainan sederhana terhadap kebutuhan yang diperlukan oleh peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan oleh guru sebanyak 2 guru dan 40 peserta didik SD kelas atas.

Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum memasuki pembelajaran PJOK dengan menggunakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana. Guru diberi lembar angket penilaian tentang keefektifan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana. Data tersebut kemudian akan dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis. Setelah mendapatkan data tersebut, penulis akan

mengolah data tersebut dan mengujinya. Berikut adalah gambaran desain penelitian untuk uji keefektifan:

Tabel 1. Model Eksperimen One Group Pretest Posttest Design



Keterangan:

- B₁: Nilai sebelum perlakuan untuk melihat kemampuan aktivitas jasmani peserta didik sebelum menggunakan model permainan sederhana.
- B₂: Nilai setelah perlakuan untuk melihat kemampuan aktivitas jasmani peserta didik setelah menggunakan model permainan sederhana.
- X: Pembelajaran PJOK menggunakan model permainan sederhana.

2. Subjek Uji Coba

Subjek uji coba skala kecil dan uji coba skala besar dapat digolongkan sebagai berikut.

- a. Pada uji coba skala kecil digunakan responden guru SD kelas 5 sebanyak 1 guru dan 20 peserta didik. Uji coba skala kecil tersebut digunakan untuk mendapatkan saran dan masukan serta mengetahui keefektifan dari model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana. Hasil uji coba tersebut akan dianalisis untuk melakukan tahap uji coba skala besar.
- b. Pada uji coba skala besar digunakan responden guru SD kelas 5 sebanyak 2 guru dan 40 peserta didik. Subjek ini berbeda dari subjek yang digunakan pada uji lapangan awal. Hasil uji coba tersebut akan dianalisis untuk melakukan tahap uji efektivitas.
- c. Pada uji efektivitas digunakan responden guru SD kelas 5 sebanyak 2 guru dan 40 peserta didik. Data diperoleh melalui eksperimen dengan pretest

dan posttest. Peserta didik diberikan tes kecepatan dan kelincahan sebelum diberikan permainan sederhana untuk mengukur seberapa efektif model ini. Uji efektivitas akan mengetahui tentang keefektifan model aktivitas permainan sederhana.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dan pengembangan sebagai berikut.

a. Wawancara

Teknik wawancara dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin. Arikunto (2013: 199) menjelaskan bahwa wawancara bebas terpimpin adalah wawancara yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara bebas akan tetapi masih tetap berada pada pedoman wawancara yang sudah dibuat. Pertanyaan akan berkembang pada saat melakukan wawancara. Penulis mendapatkan informasi langsung dengan teknik wawancara dari kepala sekolah SD, guru mata pelajaran PJOK dari studi pendahuluan. Selain itu, metode wawancara juga digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari observasi. Butir pertanyaan meliputi: (1) proses pembelajaran sudah sesuai dengan karaktersistik anak, (2) pemahaman guru terhadap kebugaran jasmani, (3) tingkat keberhasilan proses pembelajaran, dan (4) kesulitan yang dialami guru dalam proses pembelajaran.

b. Observasi

Menurut Sugiyono (2015: 204) observasi merupakan kegiatan pemuatan penelitian terhadap suatu objek. Apabila dilihat pada proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dibedakan menjadi partisipan dan non-partisipan. Skala likert digunakan sebagai pengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban yang menggunakan skala likert bisa berdampak positif dan negatif, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam menganalisis hasil dari penelitian kuantitatif, setiap item instrumen diberi skor 4, 3, 2, 1, dengan mencentang sesuai dengan pilihan. Adapun kisi-kisi dari tiap-tiap instrumen yang digunakan sebagai berikut.

1) Instrumen Observasi untuk Ahli Materi (Guru/Praktisi)

Kisi-kisi rekonstruksi instrumen daftar checklist. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam daftar checklist yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian pengembangan model aktivitas permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas dan kemudian divalidasi oleh ahli materi, sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen untuk Ahli Materi (Guru/Praktisi)

Menentukan Kesesuaian Produk

Aspek yang Dinilai	Komponen Penilaian	Nomor Soal	Jumlah Soal
Aspek Kualitas dan Isi	Ketetapan sasaran kesesuaian dengan kondisi peserta didik di lapangan saat pembelajaran PJOK dilakukan.	1,2,3,4	4
Kualitas Pembelajaran	Kontribusi media pembelajaran terhadap perkembangan peserta didik, kesesuaian dengan materi pembelajaran, dan kualitas motivasi peserta didik.	5,6,7	3
Kualitas Teknis	Keterbacaan, kualitas tampilan, kemudahan penggunaan.	8,9,10	3

2) Instrumen Observasi Keefektifan Model untuk Ahli Media

Rekonstruksi instrumen untuk mengobservasi keefektifan model aktivitas permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas disusun sesuai dengan kajian teori yang berkaitan dengan validasi penelitian dan kemudian divalidasi oleh para ahli media pembelajaran.

Tabel 3.Kisi-Kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran

Aspek yang Dinilai	Komponen Penilaian	Nomor Soal	Jumlah Soal
Aspek Ketertarikan	Ketertarikan isi tampilan sesuai dengan kondisi peserta didik di sekolah dasar.	1,2,3	3

Aspek Kejelasan	Kejelasan dan penomoran dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar.	4,5,6,7,8	5
Aspek Kemudahan	Kemudahan dalam memahami dan mempraktikanya.	9,10	2

3) Instrumen Observasi Keefektifan Model untuk Ahli Bahasa

Rekonstruksi instrumen untuk mengobservasi keefektifan model permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincihan peserta didik SD kelas atas disusun sesuai dengan kajian teori yang berkaitan dengan validasi penelitian dan kemudian divalidasi oleh para ahli Bahasa.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Ahli Bahasa Indonesia

Aspek yang Dinilai	Komponen Penilaian	Nomor Soal	Jumlah Soal
Aspek Kemudahan Bahasa	Kemudahan dalam memahami Bahasa dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar.	1,2,3	3
Kaidah Bahasa	Kesesuain dalam memilih Bahasa sesuai dengan ejaan yang disempurnakan (EYD)	4,5,6,7	4
Variasi Bahasa	Penggunaan variasi huruf, ukuran sesuai dengan aturan Bahasa Indonesia.	8,9,10	3

c. Instrumen Uji Efektivitas

Tes ini bertujuan untuk mengukur keefektifan produk terhadap pembelajaran PJOK bagi peserta didik SD kelas atas melalui permainan

sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Untuk tes pengukuran kecepatan digunakan tes lari 40 m, dan untuk tes pengukuran kelincahan digunakan ilionis aglitiy tets dengan kriteria sebagai berikut.

Tabel 5. Tabel Penilaian Lari Cepat 40 Meter

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	Sd. – 6.3 detik	Sd. – 6.7 detik
Baik	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
Sedang	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
Kurang	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
Sangat Kurang	8.9 - dst	9.7 - dst

Sumber: (Sepdanius, 2019: 55)

Tabel 6. Penilaian Lari Zig Zag (*Ilionis Aglitiy Test*)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	➤ 15.2	➤ 17.0
Baik	16.2 – 15.2	17.9 – 17.0
Sedang	18.1 – 16.2	21.7 – 18.0
Kurang	18.3 – 18.1	23.0 – 21.8
Sangat Kurang	➤ 18.3	➤ 23.0

Sumber: (Widiastuti, 2012: 128)

Uji tes lari cepat 40 Meter dan uji ilionis aglitiy test telah banyak dilakukan pada riset di Indonesia oleh karena itu peneliti menggunakan refrensi ini sebagai pedoman dalam mengerjakan dan menyelesaikan tesis.

D. 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.

1. Data skala nilai hasil penilaian para ahli materi terhadap draf model permainan sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan.

2. Data hasil observasi para ahli materi terhadap model permainan pada saat uji coba skala kecil atau skala besar.
3. Data hasil observasi para ahli materi terhadap keefektifan permainan.

Disisi lain, analisis deskriptif kualitatif dilakukan untuk kepentingan sebagai berikut.

1. Data hasil wawancara dengan guru PJOK SD saat studi pendahuluan.
2. Data kekurangan dan masukan terhadap model permainan baik sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Hasil penelitian yang diperoleh dari ahli materi (guru/praktisi), ahli media, dan ahli Bahasa Indonesia berupa data kualitatif kemudian diubah menjadi skala angka dengan menggunakan skala likert. Langkah-langkah analisis data kelayakan produk panduan praktis model aktivitas permainan sederhana sebagai berikut.

1. Mengubah penilaian dalam bentuk kualitatif menjadi kuantitatif menggunakan skala likert, dengan ketentuan sebagai berikut.

Tabel 7. Pedoman Penilaian Skor

Data Kualitatif	Skor
ST (Sangat Setuju)	4
S (Setuju)	3
TS (Tidak Setuju)	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Sumber: Widoyoko (2012: 110)

2. Setelah data terkumpul, lalu dihitung skor rata-rata dengan rumus sebagai berikut.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} : Skor rata-rata.

ΣX : Jumlah Skor.

N: Jumlah Penilaian.

3. Mengubah skor rata-rata menjadi nilai kualitatif dengan menggunakan kriteria penilaian sebagai berikut.

Tabel 8. Klasifikasi Penilaian Total

Nilai	Rumus	Rerata Skor	Kategori
A	$X > \bar{X}_i + 1,8 \times s_{bi}$	$> 4,2$	Sangat Baik
B	$\bar{X}_i + 0,6 \times s_{bi} < \bar{X}_i + 1,8 \times s_{bi}$	$> 3,4 - 4,21$	Baik
C	$\bar{X}_i + 0,6 \times s_{bi} < \bar{X}_i + 0,6 \times s_{bi}$	$> 2,6 - 3,4$	Cukup
D	$\bar{X}_i + 1,8 \times s_{bi} < \bar{X}_i + 0,6 \times s_{bi}$	$> 1,8 - 2,56$	Kurang
E	$X < \bar{X}_i - 1,8 \times s_{bi}$	$< 1,8$	Sangat Kurang

Sumber: Widoyoko (2012: 110)

Keterangan: Skor Maksimum Ideal : 5

Skor Minimum Ideal: 1

Skor Empiris: X

Rata-Rata Ideal: \bar{X}_i

Simpangan Baku Ideal: s_{bi}

X_i : $\frac{1}{2}$ (Skor maksimum ideal + Skor minimum ideal)

S_{Bi} : $\frac{1}{6}$ (Skor maksimum ideal – Skor minimum ideal)

Tabel 9. Pedoman Konversi Skor Hasil Penilaian ke dalam Nilai

Skor	Rumus	Nilai	Kategori
5	$X > 4,2$	A	Sangat Baik
4	$3,4 < X \leq 4,2$	B	Baik
3	$2,6 < X \leq 3,4$	C	Cukup
2	$1,8 < X \leq$	D	Kurang
1	$X \leq 1,8$	E	Sangat Kurang

Untuk keperluan analisis lebih lanjut digunakan metode analisis deskriptif persentase. Metode ini digunakan untuk mengkaji variabel yang ada pada penelitian, yaitu model aktivitas permainan sederhana untuk

meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas.

Deskriptif persentase diolah dengan rumus sebagai berikut.

$$DP: \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP : Deskriptif Persentase (%)

n : Skor Empirik (skor yang diperoleh)

N : Skor Maksimal

Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam distribusi skor dan persentase terhadap kategori dengan skala penilaian yang telah ditentukan. Setelah penyajian dalam bentuk persentase, dilanjutkan dengan mendeskripsikan dan mengambil kesimpulan tiap-tiap indikator. Kesesuaian aspek dalam pengembangan media dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Presentasi Nilai Kelayakan

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

Sumber: Sugiyono (2014:93).

Tahapan yang terakhir yaitu dengan menguji efektivitas produknya. Sesuai isi RPP instrumen efektivitas yang telah ditetapkan, data yang dikumpulkan berupa waktu tempuh kegiatan lari cepat 40 m dan lari zig-zag (Illionis Aglitiy Test) dalam satuan detik (s) yang akan diuji secara statistik menggunakan program *SPSS (Statistical Product of Service Solution) for windows*. Uji efektivitas produk dalam penelitian ini menggunakan uji

nonparametrik yaitu uji wilcoxon. Pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon adalah $\text{sig} < 0.05$ yang artinya bahwa ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest sehingga terdapat peningkatan pada penggunaan model aktivitas permainan sederhana.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Berdasarkan prosedur penelitian yang diadaptasi dari Sugiyono (2019: 752), penelitian ini berawal dari pengumpulan data dan analisis informasi yang kemudian menjadi dasar pembuatan model permainan. Model permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan permainan sederhana yang ditujukan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar kelas kelas atas.

Kecepatan sangat berperan penting dalam perkembangan gerak motorik pada anak. Kemampuan kecepatan yang baik, anak dapat melakukan gerak-gerakan yang sejenis secara berurut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kemampuan kelincahan gerak yang baik anak dapat melakukan perubahan arah dan posisi secara cepat dan tepat, yang akan sangat diperlukan pada saat tidak terduga-duga.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di beberapa Sekolah Dasar Se-Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat pada saat studi pendahuluan, rata-rata pembelajaran fisik/motorik pada peserta didik kelas atas yang dilakukan adalah senam, jalan sehat, dan bermain bebas dengan alat/fasilitas di halaman sekolah dengan diawasi guru. Aktivitas permainan yang sudah terstruktur dan telah memiliki tujuan khusus jarang dilaksanakan. Oleh karena itu, untuk memperkaya variasi permainan dan untuk membantu guru dalam mengajar peserta didik dengan

berbagai jenis kegiatan yang mendukung perkembangan fisik/motorik anak, penelitian ini berusaha untuk mengembangkan model-model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang berfokus pada pengembangan aspek kecepatan dan kelincuhan gerak pada peserta didik Sekolah Dasar kelas atas.

Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincuhan untuk peserta didik Sekolah Dasar kelas atas ini dilakukan melalui permainan sederhana. Rancangan produk awal permainan sederhana tersebut terdiri atas sepuluh permainan yang terbagi menjadi dua, lima untuk permainan khusus meningkatkan kecepatan dan limanya lagi untuk kelincuhan diantaranya: (1) permainan bentol (berebut botol), (2) permainan lasambo (lari sambung bola), (3) permainan bokardus (bola kardus), (4) permainan merebut candi, (5) permainan merebut marker, ini permainan untuk meningkatkan kecepatan dan berikunya untuk kelincuhan, (1) permainan korupsi dan polisi, (2) permainan *crossbar colour*, (3) permainan bolnas (bola panas), (5) permainan bintang beralih. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK Sekolah Dasar kelas atas, bisa didapati hasil rancangan produk awal sebagai berikut.

1. Hasil Rancangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana

Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana merupakan panduan dalam menerapkan permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincuhan peserta didik dengan isi panduan sebagai berikut: (1) Pendahuluan, (2) Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang meliputi, a) Pengaruh bermain untuk anak, b)

Kebugaran Jasmani, c) Permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, d) Prinsip Latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, (3) Bentuk-bentuk permainan yang meliputi, a) Bab 1, Pendahuluan, b) Aktivitas Inti/Permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan pada bab 2 dan bab 3 untuk kelincahan, c) Bab 4, Aktivitas Penutup.

Pada kegiatan inti pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK kemudian diberikan materi tentang tema dan subtema yang akan diajarkan. Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, mempersiapkan semua kebutuhan yang digunakan, menjelaskan cara melakukan kegiatan yang dilakukan, memberikan contoh yang akan dilakukan, memberikan bimbingan kepada peserta didik yang akan melakukan dan mengamati peserta didik melakukan kegiatan tersebut. Kemudian aktivitas pembelajaran selanjutnya ditutup dengan guru mengajak peserta didik melakukan diskusi terkait kegiatan yang baru saja dilakukan dan diakhiri dengan berdoa.

2. Pelaksanaan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana

Pelaksanaan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana mengacu pada kegiatan permainan sederhana sebagai materi dan pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Deskripsi mengenai draf awal model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar kelas atas adalah sebagai berikut.

a. Bab 1 Pendahuluan

Aktivitas pendahuluan berisikan tentang guru menyiapkan dan membariskan peserta didik, setelah itu berdoa, lalu di presensi sesuai absensi, selanjutnya diberikan pemanasan/warming up.

b. Aktivitas Inti Pada Bab 2 dan 3

Aktivitas Inti berisikan tentang macam-macam permainan sederhana yang sudah dirancang oleh penulis untuk diterapkan di sekolah dengan guru menyampaikan macam-macam permainan sederhana tersebut dan di ikuti oleh peserta didik, pada bab 2 disajikan permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan untuk bab 3 permainan untuk meningkatkan kelincahan.

c. Bab 4 Aktivitas Penutup

Aktivitas Penutup berisikan tentang pendinginan, peserta didik dibariskan kembali oleh guru, setelah itu melakukan pendinginan, selanjutnya diberikan evaluasi mengenai aktivitas permainan sederhana.

Rancangan produk awal yang telah tersusun ini memerlukan validasi dari para pakar untuk menentukan kelayakan produk sebelum dapat diujicobakan di lapangan. Validasi dilakukan pada tiga ahli yaitu: (1) ahli materi (guru/praktisi) oleh Irwansyah, M.Pd., (2) ahli Media oleh Dr. Jupri, M.Pd. dan (3) ahli bahasa Indonesia oleh Dr. Kholid, M.Pd. Para ahli melakukan validasi dengan cara mengisi skala nilai yang telah disusun oleh penulis. Rentang evaluasi meliputi SKS = sangat tidak sesuai (1), KS = Kurang sesuai (2), CS = Cukup sesuai (3), S = Sesuai (4), SS = Sangat sesuai (5), apabila muncul gejala

atau unsur-unsur seperti yang terdapat dalam rentang evaluasi data, para ahli dan praktisi/guru memberikan tanda cek (√) pada kolom kategori yang sesuai.

Hasil proses validasi ahli menilai draf awal dengan menggunakan skala nilai sebagai bahan acuan guna menentukan kelayakan model, hasil dari observasi dijumlahkan lalu total nilainya dikonversikan untuk mengetahui kategorinya.

3. Data Hasil Validasi Ahli Materi (Guru/Praktisi)

Validasi materi dilakukan untuk memperoleh data kelayakan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana, serta masukan dan saran yang berkaitan dengan materi yang diterapkan. Hasil penilaian ahli materi berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk ahli materi. Hasil penilaian ahli materi untuk tiap-tiap jenis permainan sederhana. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel.

Tabel 11. Validasi Ahli Materi

No	Klasifikasi	Skor Tiap Jenis Permainan Sederhana									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?	4	3	5	5	4	3	4	4	3	5
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3
6	Permainan tidak berbahaya?	3	3	3	3	3	5	4	4	4	3
7	Bentuk permainan sederhana?	4	3	4	4	4	3	3	3	5	3
8	Bentuk permainan menarik?	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?	4	4	3	3	5	4	3	4	3	4
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Total Skor		39	37	36	38	40	39	39	38	39	38
Rata-rata skor		3,9	3,7	3,6	3,8	4,0	3,9	3,9	3,8	3,9	3,8
Kategori		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

Keterangan:

- A:** Permainan Berebut Botol (Bentol)
- B:** Permainan Lari Sambung Bola (Lasambo)
- C:** Permainan Bola Kardus (Bokardu)
- D:** Permainan Merebut Candi
- E:** Permainan Memindahkan Marker
- F:** Permainan Korupsi dan Polisi
- G:** Permainan Crossbar Colour
- H:** Permainan Berebut Markas (Bermas)
- I:** Permainan Bola Panas (Bolnas)
- J:** Permainan Bintang Beralih

Berdasarkan hasil validasi ahli materi pada Tabel 11, dapat dikatakan bahwa pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas dinyatakan “baik” dari aspek materinya untuk setiap jenis atau model permainan, hal tersebut dibuktikan dengan kategori nilai yang diperoleh sepuluh jenis permainan sederhana, yaitu: (1) permainan bentol (berebut botol), (2) permainan lasambo (lari sambung bola), (3) permainan bokardus (bola kardus), (4) permainan merebut candi, (5) permainan memindahkan marker, (6) permainan korupsi dan polisi (7) permainan crossbar colour (8) permainan bermas (berebut markas), (9) permainan bolnas (bola panas), permainan bintang beralih, yaitu nilai B. Akumulasi hasil penilaian ahli materi sebagai berikut.

Tabel 12. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Materi

Jenis Permainan Sederhana										Total Skor	Rata-rata
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
3,9	3,7	3,6	3,8	4,0	3,9	3,9	3,8	3,9	3,8	38,3	3,8

Berdasarkan akumulasi hasil penilaian ahli materi, diperoleh nilai sebesar 3,83 untuk itu panduan praktis pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas dinyatakan “baik” dari aspek materinya sehingga layak untuk diujicobakan.

Ahli materi memberikan saran dan masukan terhadap produk yang dikembangkan. Berikut adalah beberapa masukan dari ahli materi terhadap jenis permainan.

Tabel 13. Masukan Ahli Materi Terhadap Permainan Sederhana

Jenis Permainan	Masukan Terhadap Jenis Permainan
Bentol	Perhatikan durasi waktu permainannya dan pastikan anak-anak tidak tabrakan ketika berebut botol yang ada ditengah
Lasambo	Peraturan dalam permainan harus jelas, dan peralatan yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan permainan
Bokardus	Penjelasan dalam cara bermain harus tersusun dari awal sampai cara permainan tersebut selesai atas mendapatkan poin
Merebut Candi	Panah sebagai petunjuk arah dalam permainan harus diperjelas agar lebih mudah dipahami
Memindahkan Marker	Arah panah sebagai petunjuk arah dalam gambar harus ditinjau lagi
Korupsi dan Polisi	Tinjau lagi gambarnya usahakan orang yang melihat gambarnya langsung paham tentang permainan tersebut serta perhatikan peralatan dan cara bermainnya
Crossbar Colour	Dalam sarana dan prasarana belum terlihat bola yang digunakan, anak-anak yang menunggu dibelakang balok warna harus diperhatikan jaraknya
Bermas	Penjelasan cara bermain harus lebih detail agar mudah dipahami
Bolnas	Arah panah dalam gambar harus diperjelas agar mudah dimengerti!
Bintang Beralih	Penjelasan cara bermain harus detail dari awal sampai akhir harus tertata, dan semua gambar dalam permainan ini diusahakan gambar asli anak-anak!

4. Data Hasil Validasi Ahli Media

Validasi media dilakukan untuk memperoleh data kelayakan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana, serta masukan dan saran yang berkaitan dengan media permainan sederhana. Hasil penilaian ahli media berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket

penilaian untuk ahli media. Hasil penilaian ahli media untuk tiap-tiap jenis permainan sederhana. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. Hasil Validasi Ahli Media

NO	Klasifikasi	Skor Validasi Ahli Media
1	Apakah cover dalam buku ini sudah menarik?	3
2	Apakah tampilan gambar di cover buku sudah menarik?	3
3	Apakah tampilan gambar di bab 1,2,3 sudah menarik?	4
4	Kejelasan gambar di cover buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?	4
5	Kejelasan gambar di bab 1,2,3 dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?	4
6	Apakah ukuran gambar di dalam buku 10 permainan sederhana sudah jelas?	4
7	Apakah dengan mengamati gambar didalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar, peserta didik dapat mempraktikkannya?	4
8	Apakah penomoran dalam halaman buku sudah jelas?	5
9	Apakah buku ini mudah dipahami oleh peserta didik?	5
10	Permainan dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar mudah dilakukan oleh peserta didik?	5
Total Skor		41
Rata-rata Skor		4,1
Kategori		B

Berdasarkan hasil validasi ahli media pada Tabel 14, dapat dikatakan bahwa pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas dinyatakan “sangat baik” dari aspek medianya untuk setiap jenis atau model permainan, hal tersebut dibuktikan dengan kategori nilai

yang diperoleh sepuluh jenis permainan sederhana nilai A. Akumulasi hasil penilaian ahli media sebagai berikut.

Tabel 15. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Media

Total Skor Validasi Ahli Media	Rata-rata
41	4,1

Berdasarkan akumulasi hasil penilaian ahli media, diperoleh nilai sebesar 4,1 buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas dinyatakan “baik” dari aspek medianya sehingga layak untuk diujicobakan. Ahli media memberikan saran dan masukan terhadap produk yang dikembangkan. Ahli media menyarankan untuk (1) revisi beberapa hal yang mencakup desain dan interface buku. (2) gambar-gambar didalam bab I - bab IV diperjelas. Komentar secara umum dari ahli media adalah draf model dapat dilanjutkan untuk digunakan pada uji skala kecil dan besar, dengan memperhatikan beberapa masukan yang telah disampaikan oleh ahli media.

5. Data Validasi Ahli Bahasa Indonesia

Validasi bahasa dilakukan untuk memperoleh data kelayakan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana, serta masukan dan saran yang berkaitan dengan media permainan sederhana. Hasil penilaian ahli bahasa berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk ahli bahasa. Hasil penilaian ahli bahasa untuk tiap-tiap jenis permainan sederhana. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16. Hasil Validasi Ahli Bahasa Indonesia

NO	Klasifikasi	Skor Validasi Ahli Bahasa
1	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami siswa	4
2	Kalimat yang digunakan untuk menjelaskan materi mudah dipahami	3
3	Kalimat yang digunakan tidak menimbulkan makna ganda	5
4	Kesesuaian kaidah bahasa indonesia yang baik dan benar	4
5	Ketepatan ejaan	4
6	Konsisten penggunaan istilah	4
7	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi	3
8	Penggunaan variasi huruf (<i>bold, capital, italic, small capital</i>) tidak berlebihan.	4
9	Jarak antara teks dan ilustrasi sesuai	5
10	Tidak terlalu banyak menggunakan jenis huruf	3
Total Skor		39
Rata-rata Skor		3,9
Kategori		B

Berdasarkan hasil validasi ahli bahasa pada Tabel 16, dapat dikatakan bahwa pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas dinyatakan “baik” dari aspek medianya untuk setiap jenis atau model permainan, hal tersebut dibuktikan dengan kategori nilai yang diperoleh sepuluh jenis permainan sederhana nilai B. Akumulasi hasil penilaian ahli media sebagai berikut.

Tabel 17. Akumulasi Hasil Validasi Ahli Bahasa Indonesia

Total Skor Validasi Ahli Bahasa Indonesia	Rata-rata
39	3,9

Berdasarkan akumulasi hasil penilaian ahli bahasa, diperoleh nilai sebesar 3,9 buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas dinyatakan “baik” dari segi bahasa yang digunakan sehingga layak untuk diujicobakan. Ahli bahasa memberikan saran dan masukan terhadap produk yang dikembangkan. Ahli bahasa menyarankan untuk, perlu peningkatan dari sisi materi. Komentar secara umum dari ahli bahasa adalah penyajian materi ini sangat komprehensif dari segi substansi materi mudah dipahami ditinjau dari sub pokok materi pada bagian ilustrasi. draf model dapat dilanjutkan untuk digunakan pada uji skala kecil dan besar, dengan memperhatikan beberapa masukan yang telah disampaikan oleh ahli bahasa.

B. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil dan Skala Besar

Setelah draf awal panduan praktis model prangkat pembelajaran melalui permainan sederhana mendapatkan validasi ahli materi, ahli media dan ahli bahasa indonesia, serta direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para ahli tersebut, sehingga dapat dilakukan uji coba produk. Uji coba dilakukan dalam dua tahap, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

1. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 1 guru SD dan 20 peserta didik, yaitu di SDN 2 Meninting. Uji coba skala kecil ini bertujuan untuk mengobservasi kelayakan draf model yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk guru, serta di uji tes kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik. Hasil penilaian guru untuk draf pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana sebagai berikut.

Tabel 18. Hasil Penilaian Guru

Guru	Indikator												Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Guru 1	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	50	4,2

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada Tabel 18, dapat diketahui bahwa draf pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas yang dikembangkan oleh penulis mendapat tanggapan positif dari guru. Rata-rata skor hasil ujicoba skala kecil sebesar 4,2 dengan kriteria “baik”.

Hasil penilaian tes kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik mendapat jumlah skor yang diperoleh dari 20 peserta didik sebanyak 60 dan 50. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{12}{20} \times 100\% = 60\%$$

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{10}{20} \times 100\% = 50\%$$

Persentase kelayakan yang diperoleh pada saat tes kecepatan sebesar 60% dan persentase kelayakan yang diperoleh pada saat tes kelincahan sebesar 50%. Hasil tersebut kemudian diinterpretasikan melalui tabel penilaian kelayakan. Setelah diinterpretasikan, kemudian diperoleh hasil tes kecepatan peserta didik sebelum menerapkan model permainan sederhana yaitu 60% dan 50% berada dalam rentang 41% - 60%, termasuk ke dalam kategori “cukup”.

Berdasarkan data tersebut, untuk itu skor hasil uji coba skala kecil sebesar 60% dan 50% dengan kriteria “cukup”. Hasil tersebut, produk yang akan dihasilkan akan di kaji ulang penulis untuk dilanjutkan ke uji coba skala besar. Adapun masukan dari guru terhadap model adalah menambahkan pengaturan dalam jarak dalam barisan dalam panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana.

2. Uji Coba Skala Besar

Uji coba skala besar dilakukan terhadap 2 guru SD dan 40 peserta didik, yaitu di SDN 1 Pusuk Lestari dan SDN 1 Batulayar Barat. Uji coba skala besar ini bertujuan untuk mengobservasi kelayakan draf model yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan setelah dilakukan revisi setelah di uji coba skala kecil. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru berupa skor atau nilai yang dimasukkan ke dalam angket penilaian untuk guru atau pakar. Hasil penilaian

guru untuk draf pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana sebagai berikut.

Tabel 19. Hasil Penilaian Guru

Guru	Indikator												Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Guru 1	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	50	4,2
Guru 2	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	52	4,4

Berdasarkan hasil uji coba skala besar pada Tabel 19, dapat diketahui bahwa draf pengembangan panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincihan untuk peserta didik SD kelas atas yang dikembangkan oleh penulis mendapat tanggapan positif dari guru. Rata-rata skor hasil uji coba kelompok besar sebesar 4,2 dengan kriteria “sangat baik”, dan 4,4 dengan kriteria “sangat baik”. Apabila diakumulasikan, rata-rata skor hasil uji coba skala besar adalah sebagai berikut.

Tabel 20. Akumulasi Skor Hasil Uji Skala Besar

Guru 1	Guru 2	Total Skor	Rata-rata
4,2	4,4	8,6	4,3

Berdasarkan data tersebut, untuk itu skor hasil uji coba skala besar sebesar 4,3 dengan kriteria “sangat baik”. Hasil tersebut, produk yang akan dihasilkan penulis “layak”.

Hasil penilaian tes kecepatan dan kelincihan untuk peserta didik mendapat jumlah skor yang diperoleh dari 40 peserta didik sebanyak 75 dan

65. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{30}{40} \times 100\% = 75\%$$

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{26}{40} \times 100\% = 65\%$$

Persentase kelayakan yang diperoleh pada saat tes kecepatan sebesar 75% dan persentase kelayakan yang diperoleh pada saat tes kelincahan sebesar 65%. Hasil tersebut kemudian diinterpretasikan melalui tabel penilaian kelayakan. Setelah diinterpretasikan, kemudian diperoleh hasil tes kecepatan peserta didik sebelum menerapkan model permainan sederhana yaitu 75% dan 65% berada dalam rentang 61% - 80%, termasuk ke dalam kategori “layak”.

Berdasarkan data tersebut, untuk itu skor hasil uji coba skala besar sebesar 75% dan 65% dengan kriteria “layak”. Hasil tersebut, produk yang akan dihasilkan penulis “layak” untuk dikembangkan dan dilanjutkan ke uji coba lapangan. Adapun masukan dari guru terhadap model adalah mempermudah rangkaian diawal pemanasan agar guru dan peserta didik tidak kesulitan dalam melakukan pemanasan.

C. Uji Efektivitas Produk

Setelah dilakukan uji skala kecil dan skala besar maka langkah selanjutnya adalah akan dilakukan uji coba lapangan. Uji coba lapangan dilakukan terhadap 2 guru SD dan 40 peserta didik dari SDN 1 Sandik dan SDN 1 Meninting. Uji coba lapangan ini, penulis melakukan tes untuk mengukur kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas sebelum peserta didik belajar menggunakan permainan

sederhana dan setelah menggunakan permainan sederhana. Tujuannya untuk mengetahui apakah ada perbedaan peningkatan kecepatan dan kelincahan sebelum dan setelah peserta didik diberikan materi menggunakan permainan sederhana. Pengambilan data dilakukan terhadap variabel yang diteliti, yaitu kecepatan dan kelincahan. Berikut hasil uji lapangan.

1. Hasil Uji Tes Kecepatan

Untuk mengetahui seberapa besar nilai persentase dan kategori kecepatan peserta didik kelas atas, penulis melakukan penilaian dengan tes kecepatan. Bentuk tes adalah lari 40 M. Tujuannya adalah untuk mengukur seberapa cepat peserta didik mencapai garis finish yang sudah ditentukan sebelumnya. Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum peserta didik diberikan perlakuan (pretest) dan setelah peserta didik diberikan perlakuan (posttest) dengan menggunakan permainan sederhana.

a. Hasil *Pretest* Tes Lapangan

Tes awal (pretest) untuk mengetahui besar nilai persentase dan kategori kecepatan peserta didik SD kelas atas dilakukan dengan tes lari 40 m. Tes tersebut dilakukan oleh 40 peserta didik. Menurut Sepdanius (2019: 55) dalam bukunya yang berjudul Tes dan Pengukuran Olahraga bahwa klasifikasi tes lari cepat 40 m pada tingkatan umur 10 sampai dengan 12 tahun adalah sebagai berikut.

Tabel 21. Penilaian Lari Cepat 40 Meter

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	Sd. – 6.3 detik	Sd. – 6.7 detik
Baik	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
Sedang	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
Kurang	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
Sangat Kurang	8.9 - dst	9.7 - dst

Berdasarkan data hasil pretest (data terlampir) yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa jumlah skor yang diperoleh oleh 40 peserta didik sebanyak 55. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{22}{40} \times 100\% = 55\%$$

Persentase kelayakan yang diperoleh pada saat pretest sebesar 55%. Hasil tersebut kemudian diinterpretasikan melalui tabel penilaian kelayakan. Setelah diinterpretasikan, kemudian diperoleh hasil tes kecepatan peserta didik sebelum menerapkan model permainan sederhana yaitu 55% berada dalam rentang 41% - 60%, termasuk ke dalam kategori “cukup”. Peserta didik diberikan perlakuan berupa penerapan model permainan sederhana, dengan tujuan dapat meningkatkan kecepatan peserta didik. Setelah diterapkan model permainan sederhana tersebut, untuk itu dilakukan tes akhir atau posttest.

b. Hasil *Posttest* Tes Kecepatan

Setelah dilakukan pretest tes kecepatan, dan disimpulkan bahwa hasil pretest masih masuk dalam kategori kurang layak, untuk itu dilakukan tindakan dengan menerapkan model permainan sederhana. Setelah diberikan tindakan, untuk itu dilakukan tes akhir (posttest). Posttest dilakukan terhadap objek yang

sama pada saat pretest yaitu 40 peserta didik. Data yang diperoleh dari 40 peserta didik sebesar 92,5. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

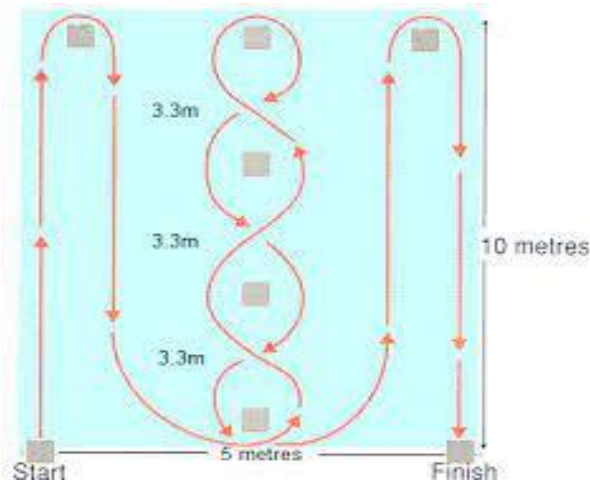
$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{36}{40} \times 100\% = 90\%$$

Persentase kelayakan yang diperoleh pada saat posttest sebesar 90%. Hasil tersebut kemudian diinterpretasikan melalui tabel penilaian kelayakan. Setelah diinterpretasikan, kemudian diperoleh hasil tes kecepatan peserta didik setelah menerapkan model permainan sederhana yaitu 90%.

Persentase tersebut berada dalam rentang 81%-100%, termasuk ke dalam kategori “sangat layak”. Berdasarkan persentase dan kategori yang diperoleh dalam pretest dan posttest diketahui bahwa hasil meningkat dari 55% menjadi 90%, dari kategori “cukup” meningkat menjadi kategori “sangat layak”.

2. Hasil Uji Tes Kelincahan

Untuk mengetahui seberapa besar nilai persentase dan kategori kelincahan peserta didik SD kelas atas, penulis melakukan penilaian dengan tes ilionis aglitiy test. Bentuk tes adalah lari dengan berpindah tempat yang satu ke tempat yang lain dengan cepat dan tepat. Tujuannya untuk mengukur kelincahan peserta didik melewati rintangan. Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum peserta didik diberikan perlakuan (pretest) dan setelah peserta didik diberikan perlakuan (posttest) dengan menggunakan permainan sederhana.



Gambar 5. Bentuk ilionis aglitiy test

a. Hasil *Pretest* Tes Lapangan

Tes awal (*pretest*) untuk mengetahui besar nilai persentase dan kategori kelincahan peserta didik SD kelas bawah dilakukan dengan ilionis aglitiy test. Tes tersebut dilakukan oleh 40 peserta didik. Menurut Widiastuti (2012: 128) dalam bukunya yang berjudul Tes dan Pengukuran Olahraga bahwa klasifikasi ilionis aglitiy test pada tingkatan umur 10 sampai dengan 12 tahun adalah sebagai berikut.

Tabel 22. Penilaian Lari Zig-Zag (Illionis Aglitiy Test)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	➤ 15.2	➤ 17.0
Baik	16.2 – 15.2	17.9 – 17.0
Sedang	18.1 – 16.2	21.7 – 18.0
Kurang	18.3 – 18.1	23.0 – 21.8
Sangat Kurang	➤ 18.3	➤ 23.0

Berdasarkan data hasil *pretest* (data terlampir) yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa jumlah skor yang diperoleh oleh 40 peserta didik sebesar

47,5. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{19}{40} \times 100\% = 47,5\%$$

Persentase kelayakan yang diperoleh pada saat pretest sebesar 47,5%. Hasil tes kelincahan peserta didik sebelum menerapkan model permainan sederhana yaitu 47,5% berada dalam rentang 41%-60%, termasuk ke dalam kategori “cukup”. Peserta didik diberikan perlakuan berupa penerapan model permainan sederhana, dengan tujuan dapat meningkatkan kelincahan peserta didik. Setelah diterapkan model permainan sederhana tersebut, selanjutnya dapat dilakukan tes akhir atau posttest.

b. Hasil *Posttest* Tes Kelincahan

Setelah dilakukan pretest tes kelincahan, dan disimpulkan bahwa hasil pretest masih masuk dalam kategori kurang layak, untuk itu dilakukan tindakan dengan menerapkan model permainan sederhana. Setelah diberikan tindakan, untuk itu dilakukan tes akhir (posttest). Posttest dilakukan terhadap objek yang sama pada saat pretest yaitu 40 peserta didik. Data yang diperoleh dari 40 peserta didik sebesar 80. Dari data tersebut, penulis dapat mengetahui persentase datanya sebagai berikut.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\% = \frac{33}{40} \times 100\% = 82,5\%$$

Hasil tes kelincahan peserta didik setelah menerapkan 10 permainan sederhana yaitu 82,5% berada dalam rentang 81%-100%, termasuk ke dalam kategori “sangat layak”. Berdasarkan persentase dan kategori yang diperoleh

dalam pretest dan posttest diketahui bahwa hasil meningkat dari 47,5% menjadi 82,5%, dari kategori “cukup” meningkat menjadi kategori “sangat layak”.

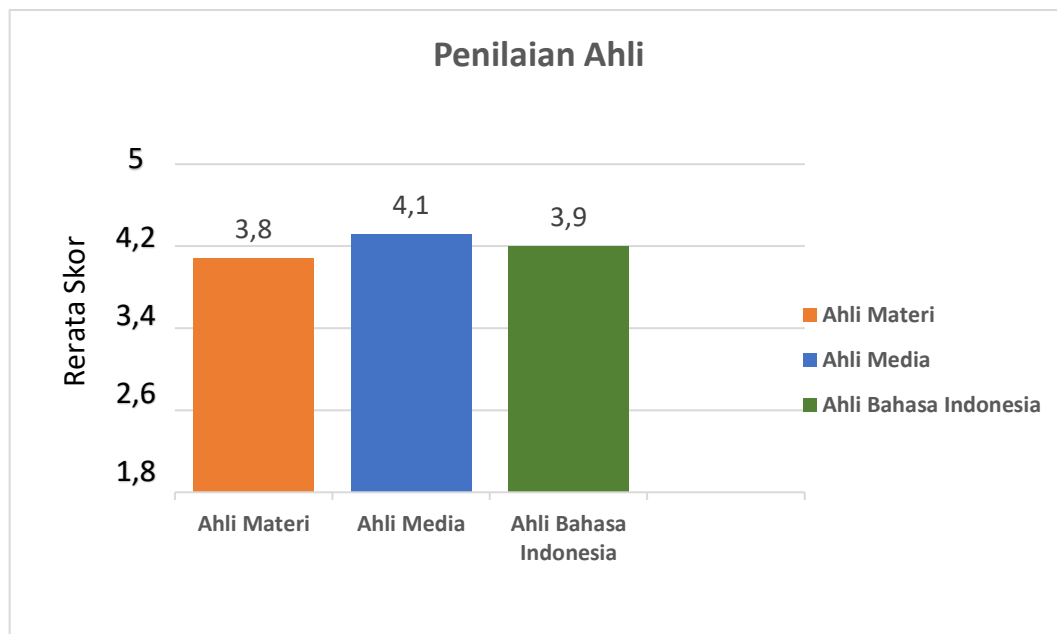
D. Analisis Data

Data yang diperoleh pada tahap pengembangan produk berupa data hasil validasi ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa indonesia, data hasil uji coba produk dalam skala uji coba kecil dan uji coba skala besar, serta data hasil uji coba lapangan.

1. Analisis Data Validasi Ahli Materi, Ahli Media, dan Ahli Bahasa Indonesia

Kriteria kelayakan produk panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk peserta didik SD kelas atas dinyatakan layak digunakan apabila berada pada rentang skor rata-rata $> 3,4 - 4,2$ atau dengan kategori baik. Instrumen penilaian ahli materi, ahli media dan ahli bahasa Indonesia, masing-masing terdiri dari 12 butir pertanyaan. Skor tertinggi adalah 5, skor terendah adalah 1, rata-rata ideal adalah 38, dan simpangan baku ideal (SBI) adalah 8. Perhitungan lebih rinci dapat dilihat pada lampiran konversi skor untuk ahli materi, ahli media dan ahli bahasa indonesia.

Hasil validasi ahli materi sebesar 3,8. Hasil validasi ahli media sebesar 4,1. Hasil validasi ahli bahasa indonesia sebesar 3,9. Hasil validasi menunjukkan bahwa rata-rata penilaian dari tiap-tiap ahli berada di atas rentang skor tertinggi yaitu $3,8 < X < 4,1 < 3,9$. Hasil validasi tersebut dapat dijelaskan melalui grafik berikut.



Gambar 4. Grafik Hasil Validasi Ahli Materi, Ahli Media dan Ahli Bahasa

Berdasarkan standar kelayakan, rata-rata skor akhir yang diperoleh dari ahli materi sebesar 3,8 ahli media sebesar 4,1 dan ahli bahasa sebesar 3,9 berada pada rentang $X > \bar{X}_i + 1,8 \times SB_i$ dengan rata-rata $3,8 < X < 4,1 < 3,9$ dengan kategori “baik”, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan oleh penulis “layak” untuk diujicobakan.

Secara kualitatif, ahli materi memberikan komentar bahwa produk dapat diujicobakan setelah ditambahkan materi sesuai dengan masukan dari ahli materi. Masukan ahli materi berupa penambahan penjelasan mengenai cara bermain dan memperjelas aturan dalam permainan. Hal tersebut memang perlu ditambahkan untuk lebih memperjelas pemakaian dan cara kerja dari tiap-tiap materi atau peralatan yang harus disediakan sesuai dengan jenis permainan sederhana, sehingga pembaca dan pengguna akan lebih memahami cara kerja dan cara penyusunan alat yang dibutuhkan dalam setiap permainan sederhana.

Ahli media memberikan komentar bahwa produk atau model dapat diujicobakan. Komentar secara umum dari ahli materi adalah draf model dapat dilanjutkan untuk digunakan pada uji skala kecil dan besar, dengan memperhatikan beberapa masukan yang telah disampaikan oleh ahli media. Adapun masukan-masukan yang diberikan oleh ahli media berkaitan dengan variasi alat yang digunakan. Ahli media menekankan pada penggunaan alat yang safety, sehingga pengguna akan terhindar dari unsur traumatik. Selain itu, media yang digunakan harus dapat menarik perhatian pengguna, apalagi peralatan akan diterapkan untuk peserta didik sekolah dasar, sehingga media perlu dibuat semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik untuk menggunakannya.

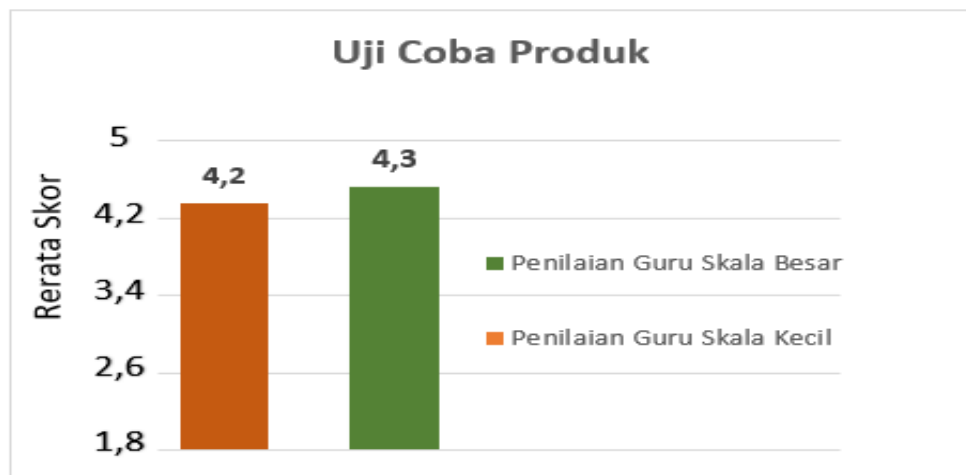
2. Analisis Data Hasil Uji Coba Skala Kecil dan Skala Besar

Setelah draf awal panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana divalidasi oleh ahli materi, ahli media dan ahli bahasa, serta direvisi sesuai dengan masukan para ahli, untuk itu dilakukan uji coba produk skala kecil dan skala besar. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap satu guru SD dan 20 peserta didik, yaitu di SDN 2 Meninting. Uji coba skala besar dilakukan terhadap dua guru SD dan 40 peserta didik, yaitu di SDN 1 Batulayar Barat dan SDN 1 Pusuk Lestari.

Kriteria kelayakan produk panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas dinyatakan layak digunakan apabila berada pada rentang skor rata-rata > 3,4-4,2 atau dengan kategori baik. Instrumen penilaian dalam uji skala kecil dan skala besar tiap-tiap terdiri atas 12 butir pertanyaan. Skor tertinggi adalah 5, skor terendah adalah 1, rata-rata ideal adalah 38, dan simpangan

baku ideal (S_{Bi}) adalah 8. Perhitungan lebih rinci dapat dilihat pada lampiran konversi skor praktisi/guru dalam uji coba skala kecil dan besar.

Hasil Penilaian guru di uji coba skala kecil sebesar 4,2. Hasil Penilaian guru uji coba skala besar diperoleh rata-rata sebesar 4,3. Hasil uji coba dalam skala kecil maupun skala besar berada pada rentang $\bar{x}_i + (0,6 \times S_{Bi}) < X \leq \bar{x}_i + (1,8 \times S_{Bi})$ dengan rerata skor $> 4,2$. Hasil uji coba skala kecil dan besar dapat dijelaskan melalui grafik berikut ini.

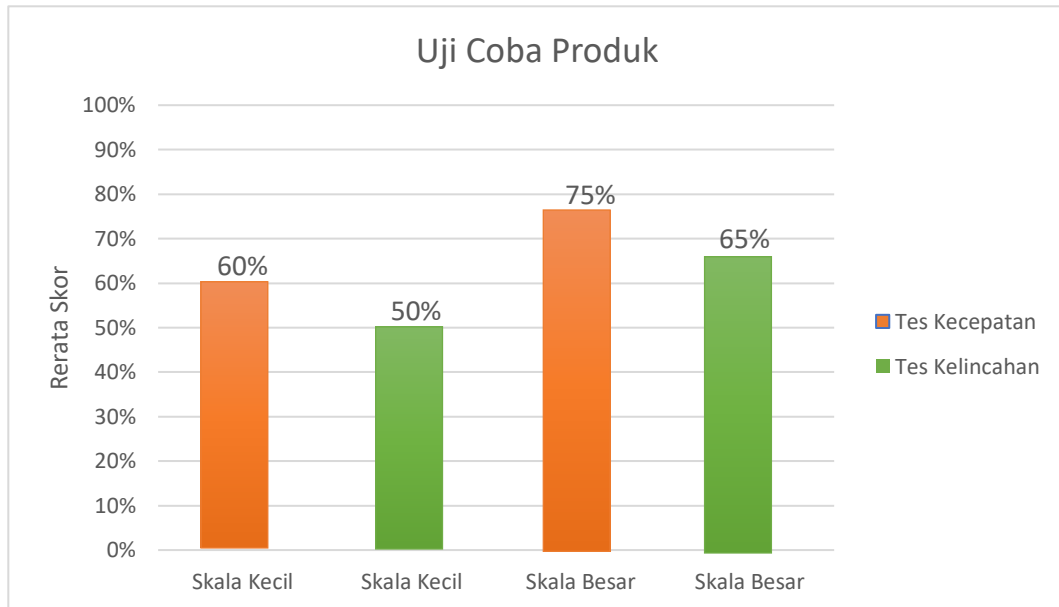


Gambar 5. Grafik Penilaian Guru

Berdasarkan standar kelayakan, rata-rata skor akhir yang diperoleh uji skala kecil sebesar 4,2 dan uji skala besar sebesar 4,3 berada pada rentang $\bar{x}_i + (0,6 \times S_{Bi}) < X \leq \bar{x}_i + (1,8 \times S_{Bi})$ dengan rerata skor $> 4,2$, termasuk dalam kategori “baik”, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan oleh penulis “sangat layak” untuk diujicobakan di lapangan.

Hasil Penilaian tes kecepatan dan kelincahan di uji coba skala kecil sebesar 60% dan 50%. Hasil Penilaian tes kecepatan dan kelincahan di uji coba skala besar

diperoleh rata-rata sebesar 75% dan 65%. Hasil uji coba dalam skala kecil berada dalam rentang 41% - 60%, termasuk ke dalam kategori “cukup”, dan hasil uji coba skala besar berada dalam rentang 61% - 80%, termasuk ke dalam kategori “layak”. Hasil uji coba skala kecil dan besar dapat dijelaskan melalui grafik berikut ini.



Gambar 6. Grafik Hasil Uji Coba Produk

Berdasarkan standar kelayakan, rata-rata skor akhir yang diperoleh uji skala kecil tes kecepatan dan kelincahan sebesar sebesar 60% dan 50% dan uji skala besar tes kecepatan dan kelincahan sebesar 75% dan 65% berada dalam rentang 41% - 60%, termasuk ke dalam kategori “cukup”, dan hasil uji coba skala besar berada dalam rentang 61% - 80%, termasuk ke dalam kategori “layak”. Hasil uji coba dalam skala kecil dan skala besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan oleh penulis “sangat layak” untuk diujicobakan di lapangan.

Para praktisi/guru pada uji skala kecil maupun skala besar juga menambahkan beberapa komentar terhadap produk yang dikembangkan.

Masukan tersebut berkaitan dengan rangkaian awal pada saat peserta didik melakukan pemanasan dan pengaturan barisan pada saat pemanasan. Praktisi/guru pada uji skala kecil memberikan masukan untuk menambahkan pengaturan barisan dalam panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana. Pengaturan barisan bertujuan untuk mempermudah praktisi/guru dalam mengatur peserta didik selama melakukan pemanasan. Praktisi/guru pada uji skala besar memberikan masukan untuk mempermudah rangkaian di awal pemanasan agar guru dan peserta didik tidak kesulitan dalam melakukan pemanasan. Praktisi/guru pada uji skala besar juga meminta untuk memasukkan rangkaian awal pemanasan yang mudah dan sudah biasa dilakukan oleh peserta didik kelas atas.

1. Analisis Data Hasil Uji Coba Lapangan

a. Analisis Hasil Uji Tes Kecepatan

Hasil uji coba lapangan dilakukan terhadap 2 guru SD dan 40 peserta didik, yaitu di SDN 1 Sandik dan SDN 1 Meninting untuk variabel kecepatan diperoleh data hasil pretest dan posttest sebagai berikut.

Tabel 23. Hasil Uji Tes Kecepatan

Jenis Tes	Presentase	Kategori
<i>Pretest</i>	55%	Cukup
<i>Posttest</i>	90%	Sangat Layak

Dari hasil uji tes kecepatan, diperoleh data bahwa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan model permainan sederhana, kecepatan peserta didik termasuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 55%. Hasil

uji kecepatan setelah diberikan perlakuan menggunakan model permainan sederhana, kecepatan peserta didik meningkat dari kategori “cukup” menjadi “sangat layak”, dengan persentase akhir yaitu 90%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa “ada peningkatan” kecepatan peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa model permainan sederhana. Hasil uji tes kecepatan tersebut, kemudian dilakukan uji efektivitas dengan menggunakan uji wilcoxon menggunakan program SPSS. 23 for windows. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 24. Uji Wilcoxon Tes Kecepatan (Lari 40 Meter)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Lari 40 Meter	40	6.6	10.5	8.418	10.155
<i>Posttest</i> Lari 40 Meter	40	6.2	9.7	7.548	0.9004
Valid N (Listwise)	40				

Tabel 25. Tes Statistik Kecepatan

	<i>Posttest</i> Lari 40 Meter- <i>Pretest</i> Lari 40 Meter
Z	-5.529 ^b
Asymp. Sig. (2 tailed)	.000

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks*

Berdasarkan tabel di atas, $P = 0,000 (<0,05)$, yang artinya ada perbedaan peserta didik SD kelas atas dari sebelum sampai sesudah diberikan permainan sederhana. Disimpulkan bahwa penerapan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana “dapat meningkatkan” kecepatan peserta didik SD kelas atas.

b. Analisis Hasil Uji Tes Kelincahan

Hasil uji coba lapangan untuk variabel kelincahan diperoleh data hasil pretest dan posttest sebagai berikut.

Tabel 26. Hasil Uji Tes Kelincahan

Jenis Tes	Presentase	Kategori
<i>Pretest</i>	47,5	Cukup
<i>Posttest</i>	82,5	Sangat Layak

Hasil uji tes kelincahan, diperoleh data bahwa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan model permainan sederhana, kelincahan peserta didik termasuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 47,5%. Hasil uji kelincahan setelah diberikan perlakuan menggunakan model permainan sederhana, kelincahan peserta didik meningkat dari kategori “cukup” menjadi “sangat layak”, dengan persentase akhir yaitu 82,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa “ada peningkatan” kelincahan peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa model permainan sederhana. Hasil uji tes kelincahan tersebut, kemudian dilakukan uji efektivitas dengan menggunakan uji wilcoxon menggunakan program SPSS. 23 for windows. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 27. Uji Wilcoxon Tes Kelincahan (Illinois Aglitiy Test)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest Lari Zig Zag</i>	40	17.1	25.3	20.090	2.0430
<i>Posttest Lari Zig Zag</i>	40	16.2	20.4	23.302	29.3603
Valid N (Listwise)	40				

Tabel 28. Tes Statistik Kelincahan (Illinois Aglitiy Test)

	<i>Posttest Lari 40 Meter- Pretest Lari 40 Meter</i>
Z	-5.516 ^b
<i>Asymp. Sig. (2 tailed)</i>	.000

Berdasarkan tabel di atas, $P = 0,000 (<0,05)$, yang artinya ada perbedaan peserta didik SD kelas atas dari sebelum sampai sesudah diberikan permainan sederhana. Disimpulkan bahwa penerapan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana “dapat meningkatkan” kelincahan peserta didik SD kelas atas.

E. Kajian Produk Akhir

Draf awal produk panduan praktis perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana ini berkonsep permainan-permainan yang menarik dan menyenangkan untuk menstimulasi semangat belajar peserta didik SD kelas atas secara sukarela, dengan secara tidak sadar akan meningkatkan kinerja motorik pada tubuh peserta didik dengan bermain.

Menurut Charles (2017), seiring bertambahnya usia anak, kinerja motorik berkembang. Kemampuan kinerja motorik memungkinkan anak-anak memproses informasi dalam menangani tugas tertentu secara efisien. Meskipun anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dalam berbagai kegiatan fisik, hal itu dapat dengan mudah dicapai ketika anak-anak melakukan kegiatan tersebut dengan sukarela sesuai dengan kemauan (antusias) mereka.

Permainan sederhana terdapat berbagai unsur gerakan yang manfaatnya dapat mengembangkan segala unsur keterampilan gerak, didalamnya ada unsur koordinasi, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain.

Menurut Damayanti et al., (2019) kecepatan gerak dipengaruhi empat faktor, yaitu frekuensi langkah, panjang langkah, kebugaran fisik, dan panjang tungkai kaki. Menurut Yuliawan (2020) faktor yang dapat memengaruhi kelincuhan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

Berdasarkan pendapat Damayanti dan Yuliawan dapat disimpulkan bahwa suatu keberhasilan untuk peningkatan gerak dapat timbul dari diri sendiri yang dilakukan secara fokus, antusias, tidak terbebani (sukarela), dengan belajar atau bermain dengan peralatan yang variatif serta keterlibatan semua anggota tubuh. Permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincuhan pada draf awal telah divalidasi oleh para ahli dan diuji dari segi materi kemudian medianya dan bahas, telah diujicobakan dalam skala kecil dan besar, serta melalui beberapa tahap revisi.

Permainan sederhana yang dimaksud di sini adalah permainan yang peraturan dan cara memainkannya amat sederhana, tetapi memiliki kelebihan untuk mengundang partisipasi semua anak dan mendorong anak bergerak secara ekstra intens sehingga meningkatkan kerja jantung dan paru-paru ke dosis anaerobik submaksimal. Pelaksanaannya tentu juga disesuaikan durasinya, karena permainan ini biasanya akan membuat organ jantung dan paru-paru peserta didik bekerja keras, sehingga tidak terlalu membebani peserta didik (Mahendra, 2018). Menerapkan modifikasi permainan berarti telah menerapkan pula tujuan yang akan dicapai salah satunya adalah meningkatkan aktivitas gerak peserta didik pada saat proses pembelajaran (Agustin, 2015).

Produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas terdiri atas sepuluh permainan. Halaman buku berjumlah 50 lembar dan berisi empat bab, Bab I “Pendahuluan”, Bab II “Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan”, Bab III “Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kelincahan”. Bab IV “Penutup”. Hasil produk tersebut disajikan dilampirkan.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang dikembangkan layak digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, serta melakukan inovasi pembelajaran. Berdasarkan uji efektivitas ditunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan pada peserta didik meningkat setelah menggunakan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana.

Adapun kebaruan dari produk yang dikembangkan yaitu, (1) berbagai permainan menarik dan interaktif yang tersedia di model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana, (2) model pembelajaran yang memuat materi pembelajaran dengan gambar-gambar, tata cara penggunaan, dan penjelasan materi yang inovatif serta mudah dipahami peserta didik, (3) hasil model pembelajarannya yang tidak membosankan peserta didik.

Permainan sederhana yang dimaksud disini ialah permainan yang peraturan dan cara memainkannya amat sederhana, tetapi memiliki kelebihan untuk mengundang partisipasi semua anak dan mendorong anak bergerak secara

ekstraintens sehingga meningkatkan kerja jantung dan paru-paru ke dosis anaerobik submaksimal. Pelaksanaannya tentu juga disesuaikan durasinya, karena permainan ini biasanya akan membuat organ jantung dan paru-paru peserta didik bekerja keras, sehingga tidak terlalu membebani peserta didik (Mahendra, 2018). Menerapkan modifikasi permainan berarti telah menerapkan pula tujuan yang akan dicapai salah satunya adalah meningkatkan aktivitas gerak peserta didik pada saat proses pembelajaran (Agustin, 2015).

Permainan sederhana terdapat berbagai unsur gerakan yang manfaatnya dapat mengembangkan segala unsur keterampilan gerak, di dalamnya ada unsur koordinasi, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain. Menurut Damayanti et al., (2019) kecepatan gerak dipengaruhi empat faktor, yaitu frekuensi langkah, panjang langkah, kebugaran fisik, dan panjang tungkai kaki. Menurut Yuliawan (2020) faktor yang dapat memengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana ini merupakan model yang dapat membantu, bukan secara mutlak dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik. Dalam hal ini produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana dapat memberikan permainan-permainan modifikasi yang berguna untuk peserta didik di saat peserta didik sudah bosan dengan pelajaran yang monoton.

Model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana ini dapat disimpulkan bahwa layak dan dapat membantu guru PJOK untuk memberikan

pembelajaran alternatif supaya peserta didik tidak mudah bosan mengikuti pembelajaran PJOK dilaksanakan.

A. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan produk buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas memiliki keterbatasan penelitian. Keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Populasi dan sampel penelitian produk panduan praktis model perangkat pembelajaran permainan sederhana ini hanya dilakukan pada lima SD Negeri se-Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat, sehingga hasil penelitian pengembangan ini belum dapat digeneralisasikan untuk anak usia atas di kecamatan dan kabupaten lain.
2. Penelitian yang lebih lanjut produk perlu dilakukan uji coba dengan sekolah dan subjek coba yang lebih banyak di SD Negeri maupun SD swasta di kecamatan-kabupaten lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Dihasilkan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana yang terdiri atas, (1) permainan bentol (berebut botol), (2) permainan lasambo (lari sambung bola), (3) permainan bokardus (bola kardus), (4) permainan merebut candi, (5) permainan memindahkan marker, (6) permainan korupsi dan polisi, (7) permainan *crossbar colour*, (8) permainan bermas (berebut markas), (9) permainan bolnas (bola panas), (10) permainan bintang beralih, dapat dipakai untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas.
2. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil menunjukkan penilaian guru terhadap produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas pada uji coba skala kecil yaitu sebesar 4,2 masuk kategori sangat baik/sangat layak. hasil uji coba skala besar menunjukkan penilaian guru terhadap produk model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas pada uji coba skala besar yaitu sebesar 4,3 masuk kategori sangat baik/sangat layak.

3. Berdasarkan hasil uji efektivitas diperoleh pada uji lapangan terhadap 2 guru dan 40 peserta didik dengan tes kecepatan lari 40 meter dan tes kelincahan lari zig zag, pada aspek kecepatan dan kelincahan diperoleh nilai t_{hitung} 3,200 > t_{tabel} (df 39) 2,021 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikansi antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas, dengan nilai $p < 0,05$.

B. Implikasi

Penelitian dan pengembangan perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas mempunyai beberapa implikasi, di antaranya sebagai berikut.

1. Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas berperan penting terhadap kelancaran proses pembelajaran PJOK.
2. Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana ini dapat dijadikan alternatif guru pada saat peserta didik sudah mulai merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja.
3. Penelitian dan pengembangan ini membuat peserta didik lebih bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK.
4. Banyak respons positif dari guru dan peserta didik terhadap produk buku panduan praktis yang dikembangkan menunjukkan bahwa peran buku panduan praktis berperan penting untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik.

C. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan terdapat beberapa saran yang dapat diberikan terkait pemanfaatan buku panduan praktis model perangka pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas, di antaranya sebagai berikut.

1. Peserta Didik

- a. Produk buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana dapat dimanfaatkan oleh peserta didik sebagai alternatif pembelajaran untuk mendapatkan model pembelajaran yang berbeda dengan sebelumnya.
- b. Peserta didik dapat belajar mandiri juga dengan buku panduan praktis kapan pun dan di mana pun.
- c. Peserta didik perlu mempelajari buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas untuk mendukung peserta didik mencapai tujuan pembelajaran dengan baik.

2. Guru

- a. Produk buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana digunakan pedoman bagi guru untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran yang baik dan benar.
- b. Dengan adanya produk buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana diharapkan dapat menjadi

salah satu motivasi guru agar selalu menciptakan inovasi lain terkait dengan pembelajaran PJOK.

D. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Diseminasi produk merupakan penyaluran produk pada pengguna atau pemakai, sebaliknya pengembangan produk lebih lanjut terkait dengan catatan dan saran terhadap buku panduan praktis lebih lanjut.

1. Diseminasi

Diseminasi produk buku panduan praktis perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, dilaksanakan melalui berbagai cara, di antaranya sebagai berikut.

- a. Menyosialisasikan produk penelitian melalui pertemuan KKG (kelompok kerja guru) SD.
- b. Menyebarluaskan produk penelitian melalui *Google*, menggunakan *link* di media sosial, seperti *WhatsApp* agar dapat diakses oleh banyak pengguna.
- c. Mempublikasikan produk penelitian baik melalui jurnal nasional maupun internasional terindeks.

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Beberapa hal terkait dengan pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas lebih lanjut, di antaranya sebagai berikut.

- a. Buku panduan praktis model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik SD kelas atas akan selalu diperbaiki agar tetap *up to date*.

- b. Pengembangan dapat dilaksanakan dengan cakupan yang lebih luas dan spesifik dengan modifikasi yang lainnya.
- c. Pencakupan materi dan pembuatan gambar lebih diperbagus lagi tanpa harus menghapus unsur pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adriana, D. (2013). *Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astini, N, et. all. (2017). Identifikasi pemanfaatan Alat Permainan Edukatif (APE) dalam mengembangkan motorik halus anak usia dini.(Mataram: Jurnal Pendidikan Anak Volume 6 Edisi 1 2017), hal 32
- Agustin, S. M., & Muhammad, H. M. (2015). Pengaruh aktivitas gerak permainan tradisional terhadap kelincahan siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 549-553. Retrived from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13829>
- Ardini, P.P & Anik L. 2018. *Bermain dan permainan anak usia dini*. Nganjuk: CV.Adjie Media Nusantara
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: alfabeta
- 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>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020a). Blended Learning Analysis for Sports Schools in Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(12), 149–164. Retrieved from <https://www.online-journals.org/index.php/i-jim/index>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020b). The effectiveness and efficiency of blended learning at sport schools in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- 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>
- Charles, G., Abdullah, R., Musa, M., Kosni, A., & Maliki, M. (2017). The effectiveness of traditional games intervention program in the improvement of form one school-age children's motor skills related performance components. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 17 Supplement issue 3, Art 141, pp. 925 - 930, 2017.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 7(2), 143-154. Retrived from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>

- Damayanti, N. P. T., Dewi, A., Sugiritama, I. W., & Muliarti I. M. (2015). Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari pada pemain basket SMA. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), Retrived from <https://ojs.unud.ac.id/index.php.mifi/index>.
- Fitriani, N. I., & Bayu, W. I. (2019). Analisis kemampuan gerak dasar motorik peserta didik usia 7-10 tahun. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga UNPP*, 1(1), 247-258. Retrived from <https://semnas.univpgripalembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/27>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). *Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hasriadi. 2017. *Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada permainan Sepakbola*. Skripsi. UNM Makassar
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Helmiati. (2016). *Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015) *Model – model pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Bandung: Bintang warli Artika.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2013). *Media pembelajaran (manual dan digital)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Muchlisin, M.A. (2017). *Permainan bebas dan anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*. Taman Kanak-kanak Sunan Averroes Yogyakarta. 2017.
- Mahendra, A. (2007). *Permainan anak dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Pusat Penerbitan.
- 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>
- Nurdyansyah & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi model pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center
- Nurhasan, C. (2014). *Tes dan pengukuran olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Riyanto, P. (2018). *Pengaruh permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30meter siswa sekolah dasar*. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan*

- Dan Ilmu Pendidikan, 4(01). Retrieved from <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/270>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sagala, S. (2012). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina, 2010. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Syarifuddin. (2016). *Pengantar ilmu melatih*. Padang: FPOK Universitas Negeri Padang.
- Sidik, Z. D. (2015). *Pembinaan kondisi fisik (dasar dan lanjutan)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A., (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyo, 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>
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijoyo, G. S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga): Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi. (2016). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa.
- Widiastuti (2012). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Widoyoko, E., P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulan, A. H. Z., & Aristia, R. (2018). Jenis - Jenis Instrumen dalam Evaluasi Pembelajaran. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1–13.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2020). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>

Zellawati, A. (2011). Terapi Bermain untuk Mengatasi Permasalahan pada Anak. *Majalah Ilmiah Informatika*, 2(3), 164-175.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi



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/174/UN34.16/DL.16/2023

29 Maret 2023

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Kepala Sekolah SDN 2 MENINTING
Kepala Sekolah SDN 1 BATULAYAR BARAT
Kepala Sekolah SDN 1 SANDIK
Kepala Sekolah SDN 1 MENINTING
Kepala Sekolah SDN 1 PUSUK LESTARI

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Penelitian Tesis" atas nama :

Nama : M.Syam'un Al Ghazi
NIM : 21604251007
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S2
Waktu Pelaksanaan Observasi : 5 Oktober - 2 November 2022
Judul / Keperluan : Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni,

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

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

Lampiran 2.Surat Izin 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/1115/UN34.16/PT.01.04/2023

18 April 2023

Lampiran : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Kepala Sekolah SDN 2 MENINTING**
Kepala Sekolah SDN 1 BATULAYAR BARAT
Kepala Sekolah SDN 1 SANDIK
Kepala Sekolah SDN 1 MENINTING
Kepala Sekolah SDN 1 PUSUK LESTARI

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : M.Syam'un Al Ghazi
NIM : 21604251007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas
Waktu Penelitian : 2 Mei – 2 Juni 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SDN 2 MENINTING

Alamat : Jln. Pariwisata Dusun Pelempat Desa Meninting Kecamatan Batulayar-Lombok Barat-NTB

SURAT KETERANGAN
NOMOR: 052.SK/M.2/V/BTL/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : TARMIZI, S.Ag
NIP : 19750514 200701 018
Pangkat/golongan : Pembina IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menyatakan menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Syam'un Al Ghazi
NIM : 21604251007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S2
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SDN 2 MENINTING pada tanggal 2 Mei – 3 Juni 2023 dengan judul penelitian “ Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincihan peserta didik sekolah dasar kelas atas se-kecamatan batulayar kabupaten lombok barat ”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Meninting, 19 Mei 2023
Kepala Sekolah

TARMIZI, S.Ag
NIP.19750514 200701 018



Akreditasi A-2016

PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SD NEGERI 1 MENINTING KECAMATAN BATULAYAR

Alamat : Jalan Raya Senggigi Km.5 Meninting, Telp (0370) 7503284 Kode Pos 83355

Email : sdn1meninting91@gmail.com

NPSN 50 200 799



Nomor : 420.A.421.6-1/955/ M-1/2023
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian

Meninting, 17 Mei 2023
Rabu, 20 Syawal 1444 H

Kepada
Yth. Pimpinan/ Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
(Fakultas Ilmu ke olahraga dan Kesehatan)

Di

Tempat

Assalamualaikum wr.wb.

Selamat Pagi.

Yang Bertanda tangan dibawah ini Kepala SDN 1 Meninting Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat NTB :

Dengan ini menyatakan tidak keberatan / memberikan izin kepada mencari data di SDN 1 Meninting untuk penulisan tesis yang akan dilaksanakan mulai tanggal 02 Mei – 2 Juni 2023

Nama : M. Syam'un Al Ghazi

NIM : 21604251007

Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar- S2

Demikian surat ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah





**PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SANDIK**

Jl. Pariwisata Desa Sandik, Kecamatan Batulayar, Kode Pos 83355

Email : sdnsatusandik01@gmail.com

Homepage : Akreditasi : B

SURAT KETERANGAN

Nomor : 107 /A.422.5/S1/BL/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SDN 1 SANDIK Kec. Batulayar Kabupaten Lombok Barat, Provinsi NTB :

Nama : **Linawati Wijaya, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19690123 199102 2 002
Pangkat Golongan : Pembina. Tk. I. IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Muhammad Syam'un Al Ghazi**
NIM : 21604251007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah dasar - S2
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SDN 1 Sandik pada tanggal 02 Mei - 03 Juni 2023 dengan judul penelitian “ Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik sekolah dasar kelas atas se-kecamatan batulayar kabupaten Lombok Barat “

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Sandik, 22 Mei 2023
Kepala Sekolah

Linawati Wijaya, S.Pd, M.Pd
NIP. 19690123 199102 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SDN 1 BATU LAYAR BARAT

Jalan Raya Senggigi Dusun Melase Telp (0370) 692182 Kode Pos 83355
Email: batulayar_sdsatu@yahoo.com, Akreditasi: A

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 034/ SD.1 / Btl.Br / V / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NI KETUT SRIYATI, S.Pd

NIP : 19641125 198403 2 003

Pangkat/Golongan : Pembina TK.I, IV/b

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menyatakan menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD SYAM'UN AL GHAZI

NIM : 21604251007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S2

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SDN 1 BATU LAYAR BARAT pada tanggal 2 Mei – 3 Juni 2023 dengan judul penelitian “ Pengembangan model perangkat pembelajaran melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincihan peserta didik sekolah dasar kelas atas se-kecamatan batulayar kabupaten Lombok Barat”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batulayar, 23 Mei 2023

Kepala Sekolah



NI KETUT SRIYATI, S.Pd

NIP. 19641125 198403 2 003



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 PUSUK LESTARI

Jl. Raya Tanjung KM. 12 Desa Pusuk Lestari Kecamatan Batulayar Kab. Lombok Barat



SURAT KETERANGAN

Nomor : 92/Suket/ 422.1/PLS.1/V/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **MUSANIP,S.Pd**
NIP : 19640920 198605 1 001
Pangkat/Gol : Pembina TK.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut di bawah ini :

Nama : **Muhammad Syam'un Al Ghazi**
NIM : 21604251007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S2
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian Di SDN 1 Pusuk Lestari pada tanggal 2 Mei s/d 3 Juni 2023 dengan judul penelitian “ Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas se- Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat”.

Demikian surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pusuk Lestari , 23 Mei 2023
Kepala Sekolah,

MUSANIP, S.Pd
NIP. 19640920 198605 1 001

Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi



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

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

Nomor : B/27.151/UN34.16/KM.07/2023

28 Maret 2023

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

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

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

Nama : Muhammad Syam'un Al Ghazi

NIM : 21604251007

Prodi : S-2 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pembimbing : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.

Judul : Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Kelas Atas

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

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

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

Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Media



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

Nomor : B/27.150/UN34.16/KM.07/2023

28 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr.

Dr. Muhammad Jufri, M.Pd.
di tempat

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

Nama : Muhammad Syam'un Al Ghazi

NIM : 21604251007

Prodi : S-2 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pembimbing : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.

Judul : Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Kelas Atas

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

Wakil Dekan

Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran 6. Surat Permohonan Validasi Ahli Bahasa



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

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

Nomor : B/27.152/UN34.16/KM.07/2023

28 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

Dr. Kholid, M.Pd.

di tempat

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

Nama : Muhammad Syam'un Al Ghazi

NIM : 21604251007

Prodi : S-2 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pembimbing : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.

Judul : Pengembangan Model Perangkat Pembelajaran Melalui Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Kelas Atas

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

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni

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

Lampiran 7. Lembar Validasi Ahli Materi

Pertanyaan Kelayakan Permainan dan Aktivitas Pendahuluan

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Penjelasan terkait permainan (<i>game</i>)?		✓			
2	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar?		✓			
3	Bentuk permainan menarik?	✓				
4	Bentuk permainan sederhana?			✓		
5	Pemanasan tidak berbahaya?			✓		
6	Pemanasan mudah dilakukan?		✓			
7	Gerakan-gerakan dalam aktivitas pendahuluan ini sudah menarik?		✓			
8	Apakah jarak cone untuk pemanasan sudah sesuai?			✓		
9	Apakah gerakan statis sudah sesuai?		✓			
10	Apakah alat yang digunakan dalam permainan ini tidak berbahaya?		✓			

Komentar dan saran

Komponen dalam pemanasan sudah terpenuhi, tetapi jika ada pemanasan statis tentu harus ada pemanasan dinamisnya, usahakan gambar yang ditampilkan adalah gambar anak sendiri agar lebih baik.

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Bentol
(Berebut Botol)**

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?		✓			
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?		✓			
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?		✓			
8	Bentuk permainan menarik?			✓		
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?		✓			
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Perhatikan durasi waktunya dan pastikan anak-anak tidak tabrakan ketika berebut botol yang ada di tengah.

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Lasambo
(Lari Sambung Bola)**

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?		✓			
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?			✓		
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?		✓			
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?			✓		
8	Bentuk permainan menarik?		✓			
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?		✓			
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Peraturan dalam permainan harus jelas dan peralatan yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan permainan.

.....

.....

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Bokardus
(Bola Kardus)**

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?		✓			
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?	✓				
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?			✓		
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?			✓		
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?		✓			
8	Bentuk permainan menarik?			✓		
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?			✓		
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Penjelasan dalam cara bermain harus tersusun dari awal sampai cara permainan tersebut selesai atau mendapatkan poin

Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Merebut Candi

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?	✓				
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?			✓		
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?		✓			
8	Bentuk permainan menarik?			✓		
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?			✓		
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Paruh. Sebagai petunjuk arah dalam permainan harus
 diperjelas agar lebih mudah dipahami.

Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Memindahkan Marker

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?		✓			
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?			✓		
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?		✓			
8	Bentuk permainan menarik?			✓		
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?	✓				
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?	✓				

Komentar dan saran

.....
Arah Panah Sebagai Penunjuk arah dalam gambar

harus ditinjau lagi.

Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Korupsi dan Polisi

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?		✓			
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?			✓		
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?		✓			
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?	✓				
7	Bentuk permainan sederhana?			✓		
8	Bentuk permainan menarik?		✓			
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?		✓			
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Tinjau lagi gambarnya, usahakan orang yang melihat gambarnya langsung paham tentang permainan tersebut. Serta perhatikan peralatan dan cara bermainnya.

.....

Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Crossbar Colour

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?		✓			
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?			✓		
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?		✓			
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?	✓				
6	Permainan tidak berbahaya?		✓			
7	Bentuk permainan sederhana?			✓		
8	Bentuk permainan menarik?		✓			
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?			✓		
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Dalam sarana dan prasarana belum terlihat bola yang digunakan! dan alat-alat yang menunggu di belakang balok warna harus diperhatikan jaraknya.

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Bermas
(Berebut Markas)**

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?		✓			
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?		✓			
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?			✓		
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?		✓			
7	Bentuk permainan sederhana?			✓		
8	Bentuk permainan menarik?		✓			
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?		✓			
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Penjelasan cara bermain harus lebih detail agar mudah dipahami

**Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Bolnas
(Bola Panas)**

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?			✓		
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?			✓		
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?		✓			
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?		✓			
6	Permainan tidak berbahaya?		✓			
7	Bentuk permainan sederhana?	✓				
8	Bentuk permainan menarik?	✓				
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?			✓		
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?			✓		

Komentar dan saran

..Arah..Panas..dalam..gambar..harus..diperjelas..agar..
..mudah..dimengerti..

.....

.....

.....

.....

Pertanyaan Kelayakan Model Permainan Bintang Beralih

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Permainan sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar?	✓				
2	Permainan mencakup kebutuhan komponen kecepatan dan kelincahan?	✓				
3	Permainan mengembangkan ramah afektif, kognitif, dan psikomotor?		✓			
4	Model permainan mentransfer unsur kecepatan dan kelincahan?			✓		
5	Belajar mengembangkan sikap kepemimpinan?			✓		
6	Permainan tidak berbahaya?			✓		
7	Bentuk permainan sederhana?			✓		
8	Bentuk permainan menarik?		✓			
9	Permainan mudah dipahami guru dan peserta didik?		✓			
10	Apakah isi dalam buku mudah dipahami?		✓			

Komentar dan saran

Penjelasan cara bermain harus detail dari awal sampai akhir serta, dan semua gambar dalam permainan ini diusahakan menggunakan gambar asli anak-anak!

Lombok Barat, 10 April 2023

Ahli Materi

Irwansyah, M.Pd

NIP. 19880220 202012 1 011

Lampiran 8. Lembar Validasi Ahli Bahasa

INSTRUMEN VALIDASI AHLI BAHASA INDONESIA TERHADAP PENELITIAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERAHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS

Petunjuk

Lembar instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli bahasa, terhadap produk penelitian yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, komentar dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat guna meningkatkan kualitas produk penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respons pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk dibawah ini.

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

INSTRUMENT VALIDASI AHLI BAHASA INDONESIA

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami siswa		✓			
2	Kalimat yang digunakan untuk menjelaskan materi mudah dipahami			✓		
3	Kalimat yang digunakan tidak menimbulkan makna ganda	✓				
4	Kesesuaian kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓			
5	Ketepatan ejaan		✓			
6	Konsisten penggunaan istilah		✓			
7	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi			✓		
8	Penggunaan variasi huruf (<i>bold, capital, italic, small capital</i>) tidak berlebihan.		✓			
9	Jarak antara teks dan ilustrasi sesuai	✓				
10	Tidak terlalu banyak menggunakan jenis huruf			✓		

Komentar dan saran

Penyajian materi ini sangat komprehensif, dari segi substansi materi mudah dipahami. Ditinjau dari sub pokok materi pada bagian ilustrasi, saran, perlu peningkatan dari sisi materi.

Lombok Barat, 07 April 2023

Ahli Bahasa

Dr. Kholid, M.Pd

NIP. 083 112 86 25

Lampiran 9. Lembar Validasi Ahli Media

INSTRUMEN VALIDASI AHLI MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP PENELITIAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERAHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS

Petunjuk

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

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

INSTRUMEN VALIDASI AHLI MEDIA PEMBELAJARAN

No	Klasifikasi	SS	S	CS	KS	SKS
1	Apakah cover dalam buku ini sudah menarik?			✓		
2	Apakah tampilan gambar di cover buku sudah menarik?			✓		
3	Apakah tampilan gambar di bab 1,2,3 sudah menarik?		✓			
4	Kejelasan gambar di cover buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?		✓			
5	Kejelasan gambar di bab 1,2,3 dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?		✓			
6	Apakah ukuran gambar di dalam buku 10 permainan sederhana sudah jelas?		✓			
7	Apakah dengan mengamati gambar didalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar, peserta didik dapat memperaktikkannya?		✓			
8	Apakah penomoran dalam halaman buku sudah jelas?	✓				
9	Apakah buku ini mudah dipahami oleh peserta didik?	✓				
10	Permainan dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar mudah dilakukan oleh peserta didik?	✓				

Komentar dan saran

Revisi beberapa hal yang mencakup disgn dan interpace
 buku gambar: gambar di dalam bab I - bab IV
 diperjelas.

Lombok Barat, 07- 04 -2023

Ahli Media



(Dr. Jupri, M.Pd)

NIP. 0831127612

Lampiran 10. Analisis Kebutuhan dan Lembar Penilaian Guru

LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS SE-KECAMATAN BATULAYAR DAN KABUPATEN LOMBOK BARAT

A. Identitas

Nama : Ritanudin
 Jenis Kelamin : Lk
 Nomor Telpn : 081 937 155 239
 Alamat Sekolah : SDN 2 Meninting

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan Bapak/Ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWAB
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/Pendidikan jasmani?	Ya
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan?	Sertifikat guru
	3. Bagaimana cara guru mengajarkan materi pembelajaran kecepatan dan kelincahan?	dengan cara latihan zig-zag
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran PJOK?	Suny jelas alat ² olahraga
Peserta Didik	5. Berapa persen ketuntasan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar PJOK?	75 %
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Antusias dan semangat
Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan PJOK di sekolah?	Metode Sosialisasi (Socialization Approach)
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik anak?	(Ya sesuai)
	9. Apakah guru memberikan materi kepemimpinan dalam dalam proses pembelajaran PJOK?	(Ya selalu)
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi keterampilan gerak?	(Ya)
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk melatih keterampilan gerak di sekolah dasar?	(Ya)

Tujuan	12. Apa tujuan pengenalan keterampilan gerak pada peserta didik sekolah dasar?	Meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.
	13. Apakah perlu peserta didik mengenal keterampilan sejak dini?	Perlu

LEMBAR PENILAIAN PERMAINAN UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN BUKU PANDUAN 10 PERMAINAN SEDERHANA
UJI COBA SKALA KECIL DAN BESAR

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda ✓ pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai.

Skala Penilaian/Tanggapan				
1	2	3	4	5

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, kurang mudah.
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah.
4. Baik, sesuai, jelas, menarik, mudah.
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah.

Komentar dan saran secara umum disediakan pada tiap akhir komponen bahan ajar.

1. Menurut pendapat Bapak/Ibu, bagaimanakah tampilan fisik produk buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

2. Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

3. Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

4. Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam buku mudah dibaca?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

5. Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

6. Bagaimanakah kejelasan paparan materi tiap unit dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

7. Bagaimanakah tingkat kesesuaian antar gambar dan materi dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

8. Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

9. Bagaimanakah kejelasan permainan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

10. Apakah tugas dalam buku panduan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

11. Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada tiap unit buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

12. Apakah buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini dapat dipahami materinya dengan mudah?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

Komentar dan saran lainya berkenan dengan buku 10 Permainan Sederhana Usia Sekolah Dasar

Saran : apa yang menjadi niat penulis buku semoga di lapang kan oleh allah swt. buku 10 permainan sederhana usu sekolah dasar bagus sekali relevan dan mempunyai karakteristik yang khas karena kami dulu sering juga memainkan nya perlu di leskikan di tiap sekolah dasar.

komentar : perlu di teriti lagi di tiap kata ada sedikit ke keliruan di tiap kata.

Lombok Barat, 13.....2023

Guru PJOK

Rumbe

(*Rifanudin*.....)

NIP.

LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS SE-KECAMATAN BATULAYAR DAN KABUPATEN LOMBOK BARAT

A. Identitas

Nama : Muhamad Kadri
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Nomor Telpn : 081939358725
 Alamat Sekolah : SDN 1 Batulayar Barat

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan Bapak/Ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWAB
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/Pendidikan jasmani?	Ya
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan?	Lisensi Speda Kejuruan Silat
	3. Bagaimana cara guru mengajarkan materi pembelajaran kecepatan dan kelincahan?	Lari Cepat dan Lari Zig-zag
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran PJOK?	Kurangnya Saran dan Prasarana di Sekolah
Peserta Didik	5. Berapa persen ketuntasan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar PJOK?	80%
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Sangat antusias
Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan PJOK di sekolah?	
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik anak?	Ya Sesuai
	9. Apakah guru memberikan materi kepemimpinan dalam proses pembelajaran PJOK?	Ya
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi keterampilan gerak?	Ya
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk melatih keterampilan gerak di sekolah dasar?	Ya punya

Tujuan	12. Apa tujuan pengenalan keterampilan gerak pada peserta didik sekolah dasar?	untuk melatih gerak dasar motorik anak
	13. Apakah perlu peserta didik mengenal keterampilan sejak dini?	Sangat Perlu untuk pertumbuhan mereka

LEMBAR PENILAIAN PERMAINAN UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN BUKU PANDUAN 10 PERMAINAN SEDERHANA
UJI COBA SKALA KECIL DAN BESAR

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda ✓ pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai.

Skala Penilaian/Tanggapan				
1	2	3	4	5

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, kurang mudah.
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah.
4. Baik, sesuai, jelas, menarik, mudah.
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah.

Komentar dan saran secara umum disediakan pada tiap akhir komponen bahan ajar.

1. Menurut pendapat Bapak/Ibu, bagaimanakah tampilan fisik produk buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

2. Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

3. Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

4. Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam buku mudah dibaca?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

5. Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

6. Bagaimanakah kejelasan paparan materi tiap unit dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

7. Bagaimanakah tingkat kesesuaian antar gambar dan materi dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

8. Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

9. Bagaimanakah kejelasan permainan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

10. Apakah tugas dalam buku panduan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

11. Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada tiap unit buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

12. Apakah buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini dapat dipahami materinya dengan mudah?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku 10 Permainan Sederhana Usia Sekolah Dasar

.....

.....

.....

.....

.....

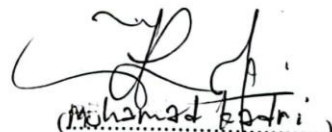
.....

.....

.....

Lombok Barat, 15 Mei2023

Guru PJOK


 (Muhammad Khatiri)
 NIP. 17881505202211017

LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS SE-KECAMATAN BATULAYAR DAN KABUPATEN LOMBOK BARAT

A. Identitas

Nama : Iskandar Suriadi, S.Pd.
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Nomor Telpn : 08175735765
 Alamat Sekolah : SDN 1 Puruk Lestari

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan Bapak/Ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWAB
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/Pendidikan jasmani?	iya
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan?	iya
	3. Bagaimana cara guru mengajarkan materi pembelajaran kecepatan dan kelincahan?	Praktik (sirkuit training)
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran PJOK?	Sarana, prasarana masih kurang.
Peserta Didik	5. Berapa persen ketuntasan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar PJOK?	100%
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Sangat antusias
Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan PJOK di sekolah?	
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik anak?	Sesuai
	9. Apakah guru memberikan materi kepemimpinan dalam proses pembelajaran PJOK?	tidak
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi keterampilan gerak?	iya
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk melatih keterampilan gerak di sekolah dasar?	Punya

Tujuan	12. Apa tujuan pengenalan keterampilan gerak pada peserta didik sekolah dasar?	untuk mengetahui jenis gerak dasar yang dominan dalam tubuhnya
	13. Apakah perlu peserta didik mengenal keterampilan sejak dini?	Ya.

LEMBAR PENILAIAN PERMAINAN UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN BUKU PANDUAN 10 PERMAINAN SEDERHANA
UJI COBA SKALA KECIL DAN BESAR

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda ✓ pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai.

Skala Penilaian/Tanggapan				
1	2	3	4	5

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, kurang mudah.
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah.
4. Baik, sesuai, jelas, menarik, mudah.
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah.

Komentar dan saran secara umum disediakan pada tiap akhir komponen bahan ajar.

1. Menurut pendapat Bapak/Ibu, bagaimanakah tampilan fisik produk buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

2. Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

3. Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

4. Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam buku mudah dibaca?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

5. Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

6. Bagaimanakah kejelasan paparan materi tiap unit dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

7. Bagaimanakah tingkat kesesuaian antar gambar dan materi dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

8. Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

9. Bagaimanakah kejelasan permainan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

10. Apakah tugas dalam buku panduan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

11. Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada tiap unit buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

12. Apakah buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini dapat dipahami materinya dengan mudah?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

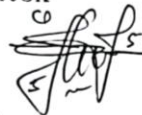
Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku 10 Permainan Sederhana Usia Sekolah Dasar

1. Sangat membantu guru dalam mengajarkan materi gerak dasar kecepatan, kelincahan yang di kombinasikan dengan permainan sederhana.

2. Dapat membantu siswa untuk mengetahui dan memahami jenis-jenis gerak dasar dalam olah raga.

Lombok Barat, 2023

Guru PJOK



(Iskandar Sirjadi, S.Pd)

NIP. 197905032014061002

LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS SE-KECAMATAN BATULAYAR DAN KABUPATEN LOMBOK BARAT

A. Identitas

Nama : YAKUB. S pd
 Jenis Kelamin : PRIA
 Nomor Telpn : 087864177771
 Alamat Sekolah : SDN 1. Meninting

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan Bapak/Ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWAB
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/Pendidikan jasmani?	ia
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan?	ia
	3. Bagaimana cara guru mengajarkan materi pembelajaran kecepatan dan kelincahan?	- memberikan contoh gerakan lokomotif pd. law - lokomotif pd. samaan kemudi
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran PJOK?	ABP yg kurang lengkap/ memakai
Peserta Didik	5. Berapa persen ketuntasan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar PJOK?	85 %
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Antusias
Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan PJOK di sekolah?	ceramah dan praktik
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik anak?	Kardus ia kardus tdk.
	9. Apakah guru memberikan materi kepemimpinan dalam dalam proses pembelajaran PJOK?	Terlengkap
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi keterampilan gerak?	ia
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk melatih keterampilan gerak di sekolah dasar?	ia, tapi tdk lengkap

Tujuan	12. Apa tujuan pengenalan keterampilan gerak pada peserta didik sekolah dasar?	agar anak didik mengenal tt dgn gerakan yg sudah dijabarkan oleh guru
	13. Apakah perlu peserta didik mengenal keterampilan sejak dini?	ya sangat perlu, sebab pengenalan akan motif dan ketrampilan akan sangat membantu untuk meningkatkan kesehatan

LEMBAR PENILAIAN PERMAINAN UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN BUKU PANDUAN 10 PERMAINAN SEDERHANA
UJI COBA SKALA KECIL DAN BESAR

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda ✓ pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai.

Skala Penilaian/Tanggapan				
1	2	3	4	5

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, kurang mudah.
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah.
4. Baik, sesuai, jelas, menarik, mudah.
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah.

Komentar dan saran secara umum disediakan pada tiap akhir komponen bahan ajar.

1. Menurut pendapat Bapak/Ibu, bagaimanakah tampilan fisik produk buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

2. Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

3. Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

4. Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam buku mudah dibaca?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

5. Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

6. Bagaimanakah kejelasan paparan materi tiap unit dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

7. Bagaimanakah tingkat kesesuaian antar gambar dan materi dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

8. Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

9. Bagaimanakah kejelasan permainan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

10. Apakah tugas dalam buku panduan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

11. Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada tiap unit buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

12. Apakah buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini dapat dipahami materinya dengan mudah?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku 10 Permainan Sederhana Usia Sekolah Dasar

.....

Lombok Barat, 16 April 2023
 Guru PJOK

Y
 YAKUB.
 (.....)
 NIP. 196612311988031225

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODEL PERANGKAT
PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN
KECEPATAN DAN KELINCAHAN PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS
ATAS SE-KECAMATAN BATULAYAR DAN KABUPATEN LOMBOK BARAT**

A. Identitas

Nama : SAHRIL TAMPIN
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Nomor Telpon : 087 810 849 524
 Alamat Sekolah : SONI SANDIK

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan Bapak/Ibu yang sebenarnya pada kolom jawaban.

INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWAB
Guru	1. Apakah guru mempunyai latar belakang ilmu keolahragaan/Pendidikan jasmani?	Ya
	2. Apakah guru mempunyai sertifikat keguruan atau lisensi kepelatihan?	Ya, Punya
	3. Bagaimana cara guru mengajarkan materi pembelajaran kecepatan dan kelincahan?	Lari bolak balik
	4. Apa saja yang menjadi kendala guru dalam proses pembelajaran PJOK?	Alat Peraga, Lapangan yg memadai
Peserta Didik	5. Berapa persen ketuntasan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar PJOK?	85%
	6. Bagaimana antusias peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?	Antusias
Metode	7. Metode apa yang digunakan guru dalam mengajarkan PJOK di sekolah?	Demonstrasi
Materi	8. Apakah yang diajarkan oleh guru sesuai dengan karakteristik anak?	Ya, Sesuai
	9. Apakah guru memberikan materi kepemimpinan dalam proses pembelajaran PJOK?	Sudah diberi Materi kepemimpinan
Penilaian	10. Apakah guru memiliki penilaian yang valid terhadap hasil pencapaian peserta didik terhadap materi keterampilan gerak?	Ya, Sudah
Sarana dan Prasarana	11. Apakah sekolah atau guru memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk melatih keterampilan gerak di sekolah dasar?	Ya sudah ada

Tujuan	12. Apa tujuan pengenalan keterampilan gerak pada peserta didik sekolah dasar?	Melatih kebugaran OTOT
	13. Apakah perlu peserta didik mengenal keterampilan sejak dini?	Ya, perlu

LEMBAR PENILAIAN PERMAINAN UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN BUKU PANDUAN 10 PERMAINAN SEDERHANA
UJI COBA SKALA KECIL DAN BESAR

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda ✓ pada alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai.

Skala Penilaian/Tanggapan				
1	2	3	4	5

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, kurang mudah.
3. Cukup baik, cukup sesuai, cukup jelas, cukup menarik, cukup mudah.
4. Baik, sesuai, jelas, menarik, mudah.
5. Sangat baik, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah.

Komentar dan saran secara umum disediakan pada tiap akhir komponen bahan ajar.

1. Menurut pendapat Bapak/Ibu, bagaimanakah tampilan fisik produk buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

2. Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

3. Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

4. Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam buku mudah dibaca?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

5. Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

6. Bagaimanakah kejelasan paparan materi tiap unit dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

7. Bagaimanakah tingkat kesesuaian antar gambar dan materi dalam buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

8. Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		✓		

9. Bagaimanakah kejelasan permainan?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

10. Apakah tugas dalam buku panduan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

11. Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada tiap unit buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
			✓	

12. Apakah buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar ini dapat dipahami materinya dengan mudah?

1	2	3	4	5
Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
				✓

Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku 10 Permainan Sederhana Usia Sekolah Dasar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lombok Barat, 16 Mei 2023
Guru PJOK

Stu
(S. HARIL TAMBIN)
NIP.

Lampiran 11. RPP Instrumen Efektivitas



Sekolah : SD Negeri





Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan


Standar Kompetensi : 4. Menyajikan pengalaman factual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar : 4.4. mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmanai melalui permainan sederhana dan atau tradisional.




Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (10 x pertemuan)



No	Aspek	Soft Skill	Indikator	Gambar Pelaksanaan
1.	<p>Pertemuan 1</p> <p>Pendahuluan</p> <p>10 Menit</p> <p>a. Apersepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportifitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan • Anak dapat berpikir apa manfaat dan tujuan dari gerakan yang dilakukan 	 

			<ul style="list-style-type: none"> • Belajar gerak kecepatan dan kelincahan melalui permainan sederhana • Tertanam rasa Kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Pemanasan</p> <p>10 menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, Lari Sambung / lari bergantian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Meningkatkan suhu tubuh 2) Melalui pemanasan lari sambung atau lari bergantian detak jantung menjadi meningkat 3) Mengurangi ketegangan otot 4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	 
	<p>Kegiatan inti</p> <p>40 menit</p> <p>1) Berebut Botol (Bentol)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih konsentrasi dan kecepatan. 2) Anak dapat melakukan gerak berkompetisi agar bisa merubut 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai gerakan kecepatan pada saat merebut botol • Mencari cara untuk dapat mengumpulkan botol sebanyak-banyaknya 	 

		<p>botol sebanyak-banyak dengan cepat</p> <p>3) Secara tidak sadar dalam setiap permainan ini tertanam suatu keterampilan kecepatan dan kelincahan</p>	<p>dengan cepat dibandingkan dengan kelompok lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjaga sikap sportif dan selalu meningkatkan kerjasama 	
	<p>Penutup 10 menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, dan manfaat</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak.</p> <p>1) Mengurangi rasa sakit pada otot</p> <p>2) Badan terasa lebih santai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin, sportivitas, semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	



2.	<p>Pertemuan 2 Pendahuluan 10 menit</p> <p>a. Apersepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) Kecepatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportifitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati Bersama • Anak tetap menggunakan Langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kecepatan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	  
	<p>Pemanasan</p> <p>10 menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<p>1) Meningkatkan suhu tubuh melalui lari bersambung / lari bergantian</p> <p>2) Melalui permainan ini detak jantung</p>	<p>1) Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak</p>	 


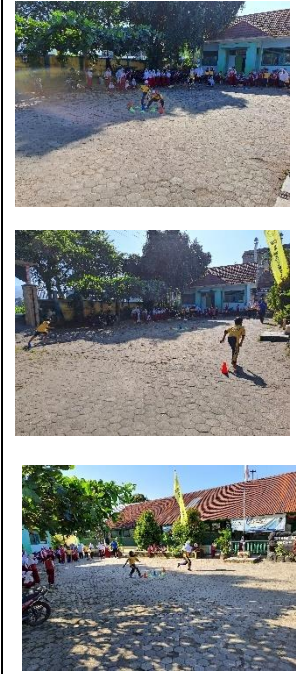
		<p>anak menjadi meningkat</p> <p>3) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	semangat dalam melakukannya	
	<p>Kegiatan inti 40 Menit</p> <p>Lasambo (Lari Sambung Bola)</p>	<p>1) Melatih kecepatan, Kerjasama dan kekompakan.</p> <p>2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak yang akan melatih kecepatan, dan kerjasama tim</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kecepatan gerak, dan kerjasama tim • Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportivitas • Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama mencari kemenangan • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	 
	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan 	


		<p>inti, tentang tujuan, manfaat</p> <p>2) Memotivsi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi rasa sakit pada otot.</p> <p>2) Badan terasa lebih santai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias belajar peserta didik • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
3.	<p>Pertemuan 3</p> <p>Pendahuluan</p> <p>10 Menit</p> <p>a. Apersepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambar proses penilaian</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) kecepatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportifitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan 	 

			<ul style="list-style-type: none"> • Belajar gerak kecepatan, dan Kerjasama • Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman 	
	<p>Pemanasan 10 menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis, lari bersambung / lari bergantian 2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat 3) Mengurangi ketegangan otot 4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	
	<p>Kegiatan inti 40 menit</p> <p>Permainan Bokardus (Bola Kardus)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih kecepatan, ketepatan dan konsentrasi 2) Anak mengetahui aturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kecepatan gerak, konsentrasi berpikir, dan Kerjasama team 	

		<p>permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportivitas • Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama untuk dapat kemenangan dengan memasukan bola sebanyak-banyaknya • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman 	
	<p>Penutup 10 Menit a. Kesimpulan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias belajar peserta didik • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan 	



	b. Pendinginan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mengurangi rasa sakit pada otot. 2) Badan terasa lebih santai dan rilex. 	setelah beraktivitas	
4.	<p>Pertemuan 4 Pendahuluan 10 Menit</p> <p>a. Apersepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aturan permainan 2) Perlengkapan bermain 3) Langkah gerakan <ol style="list-style-type: none"> 1) Manfaat dari permainan 2) Tujuan yang ingin dicapai <ol style="list-style-type: none"> 1) Kecepatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportivitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berpikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kecepatan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	 





	<p>Pemanasan 10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis, lari bersambung / lari bergantian 2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat 3) Mengurangi ketegangan otot 4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	
	<p>Kegiatan Inti 40 Menit</p> <p>Permainan Merebut Candi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih kecepatan dan konsentrasi 2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan 3) Secara tidak sadar gerakan- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kecepatan gerak • Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportivitas • Mencari cara untuk tetap mendapatkan kemenangan • Melatih kebiasaan keterampilan gerak 	


		gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam rasa keberani dan solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi rasa sakit pada otot</p> <p>2) Badan terasa lebih santai dan rilex</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias belajar peserta didik • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
	<p>Pertemuan 5 Pendahuluan 10 Menit Pemanasan</p> <p>a. Apersepsi</p>	<p>1) Aturan permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportifitas pada anak 	


	<p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Mengamarkan proses penilaian</p>	<p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) kecepatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kecepatan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	 
<p>Pemanasan</p> <p>10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<p>1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis, lari bersambung / lari bergantian</p> <p>2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	 	







		<p>3) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>		
	<p>Kegiatan inti</p> <p>10 Menit</p> <p>Permainan memindahkan marker</p>	<p>1) Melatih kecepatan dan konsentrasi</p> <p>2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak kecepatan dan konsentrasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kecepatan gerak dan kelincahan gerak • Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportifitas • Mencari cara untuk tetap saling bekerjasama mencari kemenangan • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam rasa kepemimpinan dan persaudaraan sesama teman 	
	<p>Penutup</p> <p>10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan 	


		<p>peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi rasa sakit pada otot</p> <p>2) Badan terasa lebih santai dan rilex</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
	<p>Pertemuan 6 Pendahuluan 10 Menit</p> <p>a. Apresepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) Kelincahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportivitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari 	 

			<p>manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belajar gerak kelincahan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	
	<p>Pemanasan</p> <p>10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis, lari bersambung / lari bergantian 2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat 3) Mengurangi ketegangan otot 4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	  
	<p>Kegiatan inti</p> <p>10 Menit</p> <p>Permainan Korupi dan polisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih kelincahan dan konsentrasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kelincahan gerak dan konsentrasi berpikir 	


		<p>2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kompetisi dengan sikap sportivitas • Mencari cara untuk dapat memenangkan permainan secepat mungkin • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam nilai solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Penutup</p> <p>10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi rasa sakit pada otot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	



		2) Badan terasa lebih santai		
	<p>Pertemuan 7 Pendahuluan 10 Menit</p> <p>a. Apresepsi</p> <p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) Kelincahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportifitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kecepatan dan kelincahan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Pemanasan 10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<p>1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berfikir dengan pentingnya pemanasan sebelum 	

		<p>lari bersambung / lari bergantian</p> <p>2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p> <p>3) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<p>melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya</p>	 
	<p>Kegiatan inti 40 Menit</p> <p>Permainan <i>Crossbar Colour</i></p>	<p>1) Melatih kelincahan, konsentrasi, dan kerjasama</p> <p>2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kelincahan gerak, konsentrasi, dan Kerjasama • Mencari cara untuk tetap bekerjasama memenangkan permainan secepat mungkin • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam nilai kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	   



	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>2) Badan terasa santai dan rileks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
	<p>Pertemuan 8 Pendahuluan 10 Menit</p> <p>a. Apresepsi</p>	<p>1) Aturan permainan</p> <p>2) Perlengkapan bermain</p> <p>3) Langkah gerakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportivitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan 	



	<p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) Kelincahan</p>	<p>langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kelincahan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	
	<p>Pemanasan 10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<p>1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis dan dinamis, lari bersambung / lari bergantian</p> <p>2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p> <p>3) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	  

	<p>Kegiatan inti 40 Menit</p> <p>Permainan Bermas (Berebut Markas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih kelincahan, konsentrasi, dan kerjasama 2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan 3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kelincahan gerak, konsentrasi, dan Kerjasama • Mencari cara untuk tetap bekerjasama memenangkan permainan secepat mungkin • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam nilai kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat. 2) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan 	

		keterampilan gerak	pendinginan setelah beraktivitas	
	b. Pendinginan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mengurangi ketegangan otot 2) Badan terasa santai dan rilex 		
	Pertemuan 9 Pendahuluan 10 Menit a. Apresepsi	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aturan permainan 2) Perlengkapan bermain 3) Langkah gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportivitas pada anak • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama 	
	b. Menyampaikan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Manfaat dari permainan 2) Tujuan yang ingin dicapai 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan 	
	c. Menggambarkan Proses penilaian	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kelincahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Belajar gerak kelincahan • Tertanam rasa kerjasama dan solidaritas sesama teman 	

	<p>Pemanasan 10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis, dinamis, dan lari bersambung / lari bergantian 2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat 3) Mengurangi ketegangan otot 4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	  
	<p>Kegiatan inti 40 Menit</p> <p>Permainan Bolnas (Bola Panas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melatih kelincihan, konsentrasi, ketepatan dan kerjasama 2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kelincihan gerak, konsentrasi, ketepatan dan Kerjasama • Mencari cara untuk tetap bekerjasama memenangkan permainan secepat mungkin 	 

		3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam nilai kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	
	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>3) Memotivasi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
	<p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>2) Badan terasa santai dan rilex</p>		
	<p>Pertemuan 10 Pendahuluan 10 Menit</p> <p>a. Apresepsi</p>	<p>1) Aturan permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai sportivitas pada anak 	

	<p>b. Menyampaikan tujuan</p> <p>c. Menggambarkan proses penilaian</p>	<p>1) Perlengkapan bermain</p> <p>2) Langkah gerakan</p> <p>1) Manfaat dari permainan</p> <p>2) Tujuan yang ingin dicapai</p> <p>1) Kelincahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Belajar menghargai aturan yang sudah disepakati bersama • Anak tetap menggunakan langkah-langkah gerakan sesuai dengan yang dicontohkan. • Anak dapat berfikir dari manfaat dan tujuan gerakan yang dilakukan • Belajar gerak kelincahan • Tertanam rasa solidaritas sesama teman 	
	<p>Pemanasan 10 Menit</p> <p>Gerakan statis dan dinamis, lari sambung / lari bergantian</p>	<p>1) Meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan statis, dinamis, dan lari bersambung / lari bergantian</p> <p>2) Melalui permainan ini detak jantung anak jadi meningkat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dapat berpikir dengan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas, sehingga anak semangat dalam melakukannya 	

		<p>3) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>4) Meningkatkan kapasitas kerja fisik</p>		
	<p>Kegiatan Inti 40 Menit Permainan Bintang Beralih</p>	<p>1) Melatih kelincahan, dan konsentrasi</p> <p>2) Anak mengetahui aturan permainan sehingga anak mengerti batasan-batasan aturan dalam permainan</p> <p>3) Secara tidak sadar gerakan-gerakan dalam permainan ini tertanam suatu keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tertanam nilai kelincahan gerak, dan konsentrasi • Mencari cara untuk tetap bekerjasama memenangkan permainan secepat mungkin • Melatih kebiasaan keterampilan gerak • Tertanam nilai kerjasama dan solidaritas antar teman sebaya 	   

	<p>Penutup 10 Menit</p> <p>a. Kesimpulan</p> <p>b. Pendinginan</p>	<p>1) Memberikan gambaran kembali apa yang dilakukan peserta didik pada kegiatan inti, tentang tujuan, manfaat.</p> <p>2) Memotivsi peserta didik agar memiliki apresiasi dalam belajar keterampilan gerak</p> <p>1) Mengurangi ketegangan otot</p> <p>2) Badan terasa santai dan rilex</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mengetahui manfaat dari apa yang sudah dilakukan • Membentuk sikap disiplin semangat dan antusias pada anak • Anak dapat berpikir dan merasakan pentingnya melakukan pendinginan setelah beraktivitas 	
--	---	---	--	--

Lampiran 12. Uji Coba Skala Kecil Posttest

**LEMBAR PENILAIAN UJI COBA SKALA KECIL KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SDN 2 MENINTING**

No	Nama	L/P	Posttest	
			Hasil	
			Lari Cepat	Lari Zig-zag
1	Alfan Iswandi	L	8.0	21.9
2	Alisia Hazira	P	8.7	17.8
3	Ammar Ismu Azim	L	6.7	18.0
4	Aniska Sofia Epita	P	7.1	19.13
5	Azka Minka Ashla	L	7.0	21.3
6	Bq. Inaya Tsania S.	P	8.9	21.8
7	Bq. Hawa Hayatun	P	8.5	19.6
8	Diana Anjani	P	7.0	19.6
9	Dina Anjani	P	7.2	18.0
10	Erian Subakti	L	6.6	17.1
11	Helga Hanggraini	P	9.6	22.6
12	Maulina Fitriani	P	7.6	19.6
13	Muhammad Kisyab	L	7.9	19.3
14	Nailal Husna Ramdani	P	8.1	22.8
15	Naufal Humam	L	6.8	18.8
16	Safratul Aulia	P	7.5	18.7
17	Syakina Luna Septiana	P	7.3	21.8
18	Tyara Ocaviani	P	9.0	21.9
19	Yala Alan Navaro	L	6.8	17.9
20	Yasir Zada Rizkia	P	6.10	18.1

Lampiran 13. Uji Coba Skala Besar Posttest

**LEMBAR PENILAIAN UJI COBA SKALA BESAR KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SDN 1 BATULAYAR BARAT**

No	Nama	L/P	Pretest	
			Hasil	
			Lari Cepat	Lari Zig-zag
1	Agil Ahmad	L	7.7	16.8
2	Ahmad Luthfi	L	6.9	16.2
3	Aliana	P	8.0	21.9
4	Alpin Hidayat	L	7.1	19.9
5	Arga Yudito	L	6.3	16.2
6	Avrilia Iskandar	P	8.3	21.9
7	Azzahra Syahrani	P	8.7	20.1
8	Christina Aulia Weber	P	7.5	19.5
9	Giba All Khais	P	9.7	22.4
10	Habsyi Maulana Aziz	L	6.5	17.8
11	I Ketut Putra Sentana	L	6.9	18.2
12	I Ketut Putra Yasa	L	6.7	17.5
13	I Komang Ariyantana	L	7.9	18.8
14	I Komang Karsane	L	7.3	17.8
15	I Putu Yuda Astawa	L	6.3	16.1
16	Ibnu Hibban	L	7.1	17.7
17	Ida Bagus Putu Ardika	L	7.6	16.6
18	Inzam Mawardi	L	8.4	17.9
19	M. Fareza	L	6.2	15.9
20	M. Kholil Ibnu As'ad	L	6.9	16.7

**LEMBAR PENILAIAN UJI COBA SKALA BESAR KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SDN 1 PUSUK LESTARI**

No	Nama	L/P	Pretest	
			Hasil	
			Lari Cepat	Lari Zig-Zag
1	Abdurrahman Arif Nulhakim	L	7.5	18.9
2	Adib Ahmad Ramdani	L	8.2	19.3
3	Alfatir Ilham	L	7.0	17.6
4	Allia	P	8.2	20.1
5	Alya Nawadi	P	9.6	21.2
6	Amanda Hamidiyah	P	7.9	19.7
7	Arivatuzzahra	P	7.5	17.9
8	Dwi Aini Hidayaturrahmah	P	7.4	20.5
9	Karina Putri	P	7.2	19.2
10	Korinatul Khaeroh	P	10.1	22.2
11	Lu'lu'il Maknun	P	9.8	21.9
12	M. Ashraf	L	8.8	18.1
13	M. Iqbal Haqiqi	L	6.7	16.6
14	M. Nazril Al Qowi	L	6.3	16.2
15	M. Rizki Pratama	L	7.0	17.2
16	M. Saeful Amwal	L	7.2	16.3
17	Maslahatul Ummah	P	7.9	19.7
18	Muhammad Arsyil Alparizi	L	6.2	15.9
19	Muhammad Imam Naoval	L	6.1	15.5
20	Sabrina	P	7.7	20.4

Lampiran 14. Uji Efektivitas *Pretest-Posttest*

**LEMBAR PENILAIAN UJI EFEKTIVITAS KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SDN 1 MENINTING**

No	Nama	L/P	Pretest		Posttest	
			Hasil			
			Lari Cepat	Lari Zig-zag	Lari Cepat	Lari Zig-zag
1	Alisa Lestari	P	9.5	21	8.3	19.8
2	Aprilia Nur Islami	P	7.7	19.9	7.5	18.9
3	Baiq Ratih Restyanti	P	9.2	25.3	7.9	21.9
4	Bilqis Aprilian	P	8.2	17.6	7.5	18.7
5	De Ersal Waliga Saputra	L	7.3	22.4	6.5	17.9
6	Elisabeth Cecilia Bete Ikun	P	9.4	22.1	7.1	21.8
7	Gita Fidianti	P	7.6	18.5	8.3	17.9
8	Harun Azwa April Hadi	L	8.1	18.6	7.4	17.3
9	Hazwil Jasmi Khaerul Aziadi	L	7.9	17.1	6.9	16.2
10	Helmi Arya Fratama	L	7.6	17.7	7.3	16.5
11	I Nyoman Darma Saputra	L	6.9	20.4	6.2	18.1
12	Laila Wati	P	8.9	22.1	7.2	18.8
13	Lalu Dony Saputra	L	7.4	17.4	6.5	16.3
14	Leticia Equeenda	P	7.9	21.9	6.7	19.5
15	Nazwatul Uzma Amshori	P	10.2	19.7	9.2	18.7
16	Rizkian Hafifi	L	7.7	18.3	6.9	17.5
17	Septi Puspitasari Amelia	P	9.1	20.9	8.3	19.6
18	Silvia Humairo	P	10.3	22.4	9.6	21.1
19	Yendi Parewak	L	6.6	17.2	6.2	16.7
20	Zul Hidayanti	P	8.2	22.5	7.4	21.9

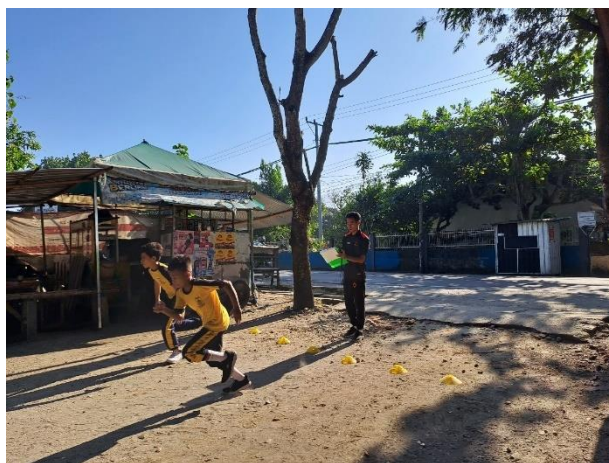
**LEMBAR PENILAIAN UJI EFEKTIVITAS KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SDN 1 SANDIK**

No	Nama	L/P	Pretest		Posttest	
			Hasil			
			Lari Cepat	Lari Zig-zag	Lari Cepat	Lari Zig-zag
1	Akmal Ibrohim	L	7.2	19.9	6.7	18.1
2	Alan Attawaiz	L	9.4	17.4	8.8	16.7
3	Alwa Sulastiani	P	8.2	23.2	7.9	22.1
4	Arfi Azizah	P	7.8	19.1	7.1	18
5	Bilal Abdullah	L	7.1	19.7	6.4	18.6
6	Dimas Prayogi	L	9.5	22.6	7.7	18.1
7	Erika Meisila	P	7.6	20.1	6.9	19.1
8	Evelien Hakim Callebaut	P	8.1	20.3	7.8	19.4
9	Faros Maulana	L	7.6	21.9	7.1	18
10	Guntur Sagian	L	9.4	18.9	6.9	17.3
11	I Putu Mudita	L	7.8	19.4	6.8	18.1
12	I Wayan Jos Mahardika	L	7.3	21.2	6.4	20.7
13	Muhammad Fauzan	L	10.3	17.2	7.7	16.2
14	Muhammad Qoriq Algozali	L	7.5	20	7.1	17.8
15	Naya Hafiza	P	8.3	19.8	7.9	18.5
16	Ni Nyoman Mei Sriwati	P	9	21.9	8.2	20.6
17	Nurparida	P	9.3	21.8	8.3	19.9
18	Risma Rifdatul Aziza	P	8.1	21.6	7.8	20,4
19	Salma Nabila Putri	P	9.1	17.7	8.3	17
20	Selvi Oktavia	P	7.7	21.9	7.2	20.7

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 7. Berbaris dan berdoa



Gambar 8. Tes kecepatan lari 40 meter



Gambar 9. Tes Kelincahan (Illinois Aglitiy Test)



Gambar 10. Pemanasan statis



Gambar 11. Pemanasan dinamis



Gambar 12. Pemanasan dengan lari bergantian



Gambar 13. Praktik Permainan Bentol (Berebut Botol)



Gambar 14. Praktik Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola)



Gambar 15. Praktik Permainan Bokarus (Bola Kardus)



Gambar 16. Praktik Permainan Merebut Candi



Gambar 17. Praktik Permainan Memindahkan Marker



Gambar 18. Praktik Permainan Korupsi dan Polisi



Gambar 19. Praktik Permainan *Crossbar Colour*



Gambar 20. Permainan Bermas (Berebut Markas)



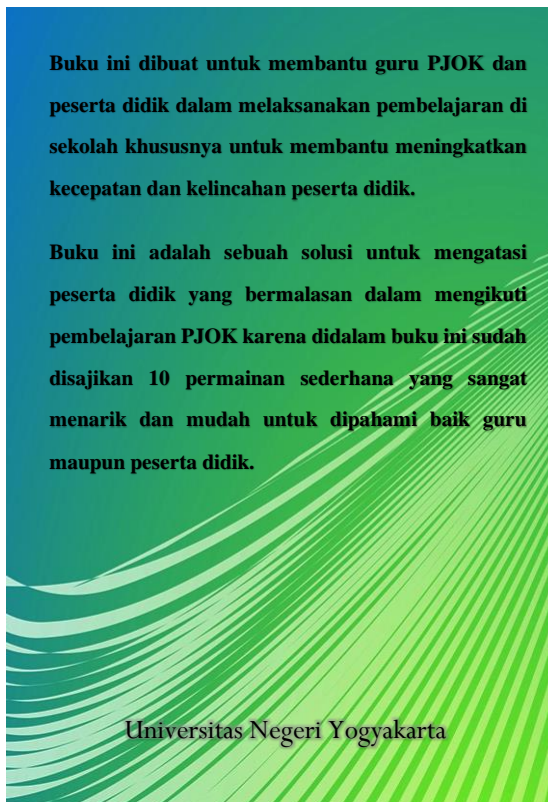
Gambar 21. Praktik Permainan Bolnas (Bola Panas)



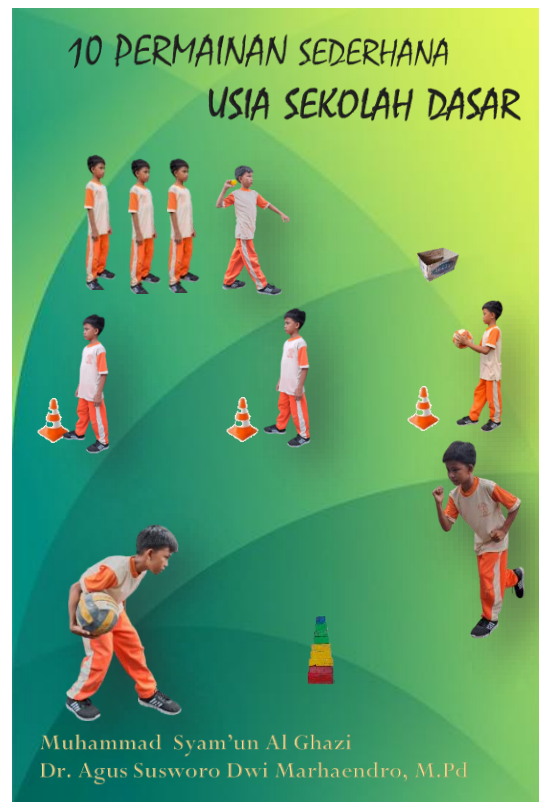
Gambar 22. Praktik Permainan Bintang Beralih

Lampiran 16. Hasil Produk Akhir

Cover Bagian Belakang



Cover Bagian Depan



KATA PENGANTAR

Segala Puji Bagi Allah, Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku 10 permainan sederhana usia sekolah dasar, dan tak lupa juga mengucapkan shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Dalam buku ini, tertulis berbagai macam permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa sekolah dasar pada umumnya. Kami harapkan buku ini bisa bermanfaat bagi seorang pengajar untuk menambah wawasan bagi seorang guru terutama guru PJOK.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku ini. Oleh sebab itu, kami mohon bagi pembaca untuk memberikan kritik dan saran terhadap karya buku 10 permainan sederhana ini agar kami dapat terus meningkatkan kualitas buku.

Demikian buku ini kami buat. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

COVER	192
KATA PENGANTAR	193
DAFTAR ISI	194
BAB 1 PENDAHULUAN	195
BAB II PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEAPATAN	202
1. Permainan Berebut Botol (Bentol).....	202
2. Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola).....	206
3. Permainan Bokardus (Bola Kardus)	210
4. Permainan Merebut Candi	214
5. Permainan Memindahkan Marker.....	218
BAB III PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN	221
1. Permainan Korupsi dan Polisi.....	221
2. Permainan Crossbar Colour	225
3. Permainan Bermas (Berebut Markas)	229
4. Permainan Bolnas (Bola Panas).....	233
5. Permainan Bintang Beralih.....	236
BAB IV Aktivitas Penutup	241
Daftar Pustaka	242

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Permainan (*Game*)

Game adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Suatu cara belajar yang digunakan dalam menganalisa interaksi antara sejumlah pemain maupun perorangan yang menunjukkan strategi-strategi yang rasional.

Permainan terdiri atas sekumpulan peraturan yang membangun situasi bersaing dari dua sampai beberapa orang atau kelompok dengan memilih strategi yang dibangun untuk memaksimalkan kemenangan sendiri atau pun untuk meminimalkan kemenangan lawan. Peraturan-peraturan menentukan kemungkinan tindakan untuk setiap pemain, sejumlah keterangan diterima setiap pemain sebagai kemajuan bermain, dan sejumlah kemenangan atau kekalahan dalam berbagai situasi. Permainan merupakan beragam kegiatan yang dirancang agar anak dapat meningkatkan kemampuan berdasarkan pengalaman yang dimilikinya. Sehingga permainan merupakan bagian penting dari anak untuk menjelajahi dunianya dari yang tidak dikenal hingga mampu melakukannya. Selain itu, permainan termasuk kegiatan menyenangkan, sukarela dan terjadi secara spontan yang mana cukup baik untuk perkembangan si kecil.

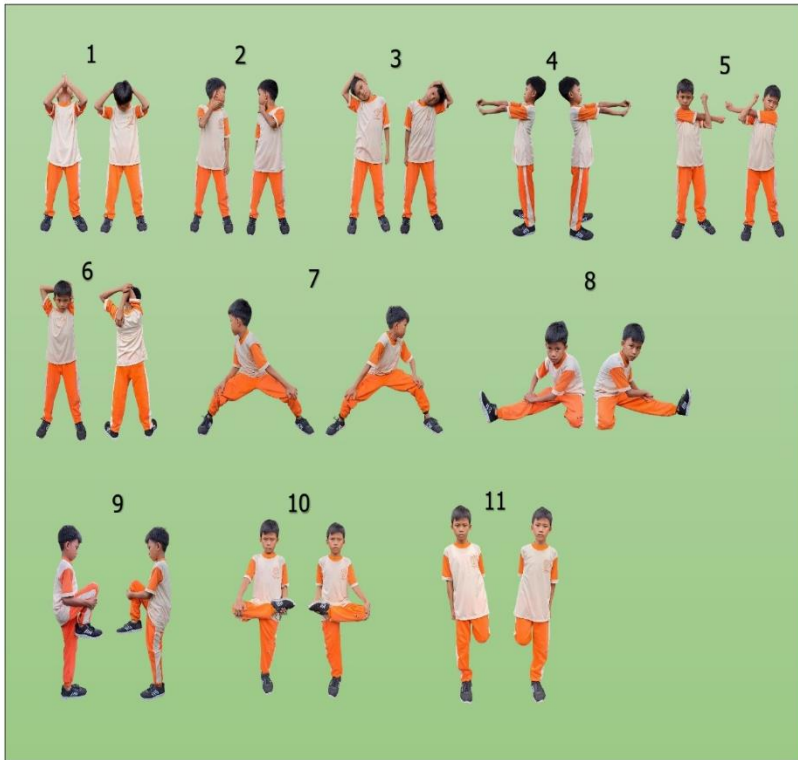
2. Aktivitas Pendahuluan (Pemanasan)

Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan peserta didik untuk memasuki lapangan permainan dan

melakukan doa bersama. Setelah berdoa bersama, guru melakukan presensi dan dilanjutkan memberikan persepsi kepada peserta didik terkait aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik. Setelah itu guru memberikan contoh gerakan peregangan kepada peserta didik dan dilakukan bersama-sama. Tahap berikutnya adalah melakukan gerakan pemanasan yaitu peregangan statis dan dinamis:

a. Peregangan Statis

Peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan dengan cara meregangkan otot-otot rangka dan menahan gerakan tersebut selama beberapa detik atau melakukan hitungan 2×8 , untuk melakukan peregangan statis peserta didik tidak berpindah tempat. Salah satu contohnya dengan cara memasang kuda-kuda, kemudian kesamping kanan dan kiri, serta depan dan belakang. Atau bisa juga dengan meregangkan otot paha betis dengan cara berdiri luruskan kaki, kemudian badan membungkuk ke bawah sambil tangan menyentuh ujung jari kaki, Untuk lebih jelasnya ada pada gambar dibawah ini.

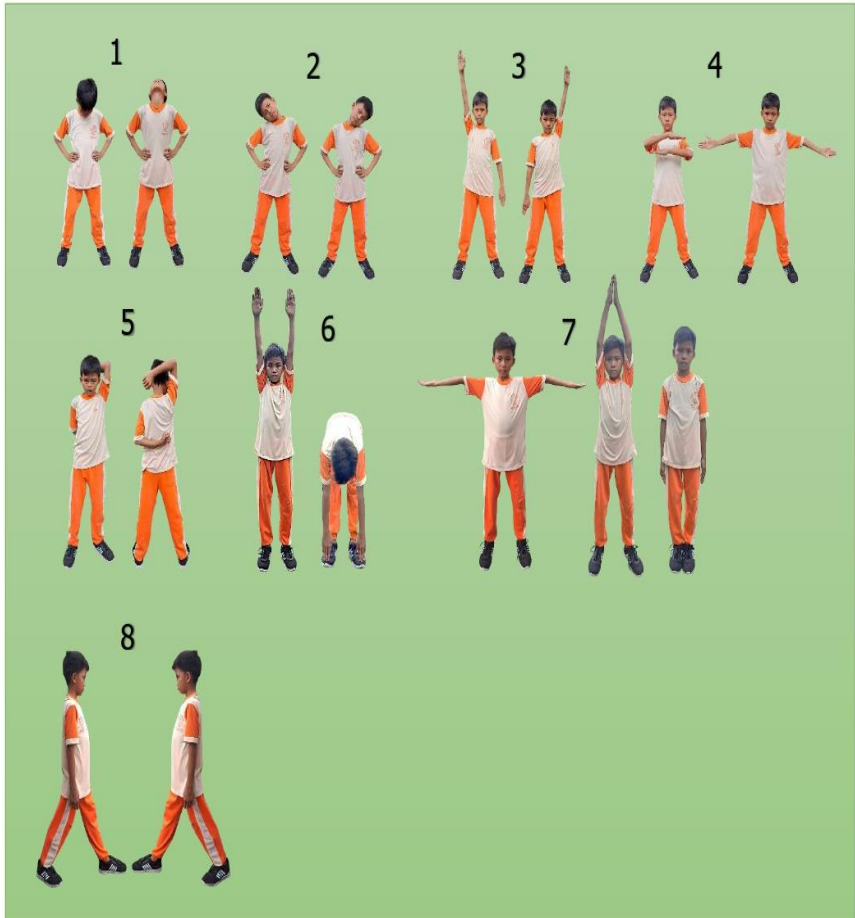


Gambar.1 Peregangan Statis

b. Peregangan Dinamis

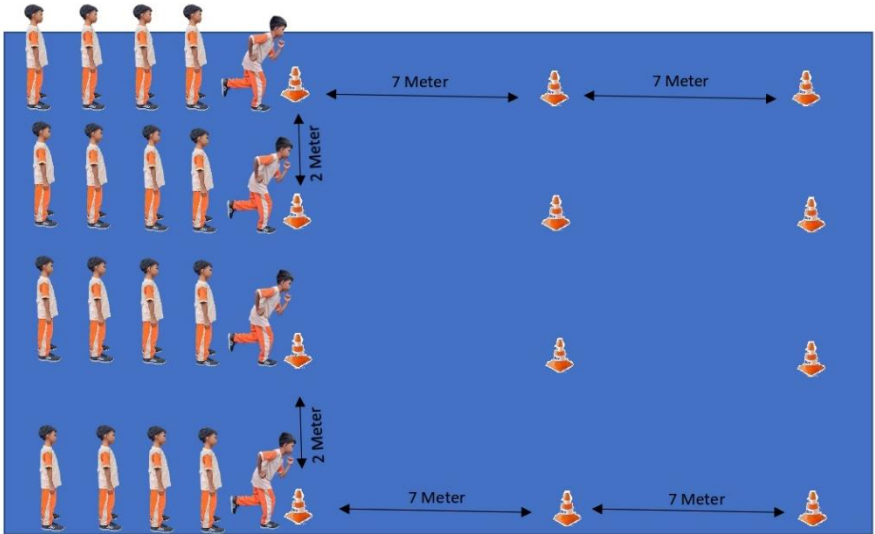
Peregangan dinamis merupakan jenis peregangan yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan memusatkan bagian persendian pada tubuh. Peregangan ini melibatkan otot dan persendian. Gerakan harus dilakukan secara halus dengan tidak dilakukan hentakan dalam melakukan peregangan dinamis, peregangan harus dilakukan dengan mencakup ruang gerak persendian seluas-luasnya. Manfaat peregangan dinamis adalah untuk memelihara serta meningkatkan kelenturan pada

persendian tubuh hingga otot. Contohnya, dengan mengangkat tangan kanan keatas dan tangan kiri dibawah, gerakan dilakukan bergantian selama beberapa detik atau bisa menggunakan hitungan 2 x 8. Untuk lebih jelasnya ada pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Peregangan Dinamis

Tahap berikutnya adalah melakukan gerakan pemanasan seperti berikut:



Gambar. 2 Pemanasan Sebelum Permainan

- Peserta didik dibariskan 4 berbanjar.
- Setiap peserta didik berdiri pada garis yang telah ditentukan.
- Aba-aba/instruksi dipimpin oleh guru.
- Gerakan pertama
 - Lari sampai *cone* ketiga
 - Selanjutnya lari mundur kembali ke *cone* kedua dan dilanjutkan lari ke *cone* yang ketiga.
 - Setelah sampai pada *cone* ketiga, lari kembali kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

- e. Gerakan kedua
- Lari sampai *cone* kedua
 - Selanjutnya lari mundur ke *cone* kedua dan melakukan lompat katak sampai ke *cone* ketiga.
 - Setelah gerakan pada *cone* ketiga lalu kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir
- f. Gerakan ketiga
- Lari sampai *cone* kedua
 - Peserta didik melakukan gerakan lari ditempat sesuai hitungan dan aba-aba guru.
 - Setelah gerakan di *cone* kedua dilakukan kembali lari ke *cone* ketiga.
 - Sampai *cone* ketiga peserta didik melakukan gerakan sikap pesawat dengan kaki bergantian pasangannya dengan 5 hitungan.
 - Setelah gerakan pada *cone* ketiga lalu anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- g. Gerakan keempat
- Lari sampai *cone* keempat
 - Setelah sampai pada *cone* ketiga anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat melompat 5 hitungan.
 - Setelah gerakan pada *cone* ketiga dilakukan kembali lari ke garis start dan kembali ke barisan paling belakang.

h. Gerakan kelima

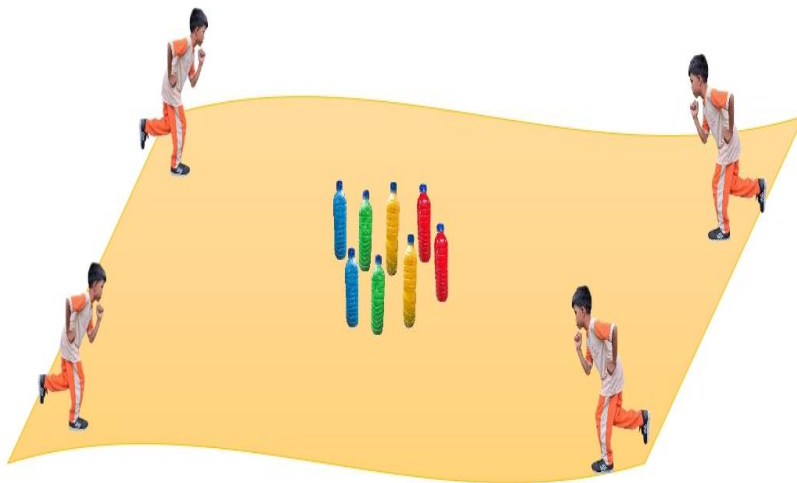
- Lari ke *cone* ketiga
- Sampai *cone* ketiga anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan bersama teman sebelahnya 5 hitungan.
- Setelah gerakan pada *cone* ketiga dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

Kegiatan diatas merupakan aktivitas peregangan sebelum melakukan aktivitas inti pembelajaran.

BAB II

PERMAINAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN

1. Permainan Berebut Botol (Bentol)



Gambar 3. Permainan Bentol (Berebut Botol)

a. Tujuan Permainan

Tujuan permainan bentol (berebut botol) ini adalah untuk melatih kemampuan gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, melatih konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan gerak pada peserta didik dalam sebuah permainan. Permainan Bentol mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melakukan gerakan berlari untuk mendapatkan sebanyak-banyaknya botol), (b) afektif (setiap peserta didik melakukan permainan ini dengan serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (setiap peserta didik mampu melakukan gerakan

berlari untuk mendapatkan sebanyak-banyaknya botol sesuai peraturan yang berlaku).

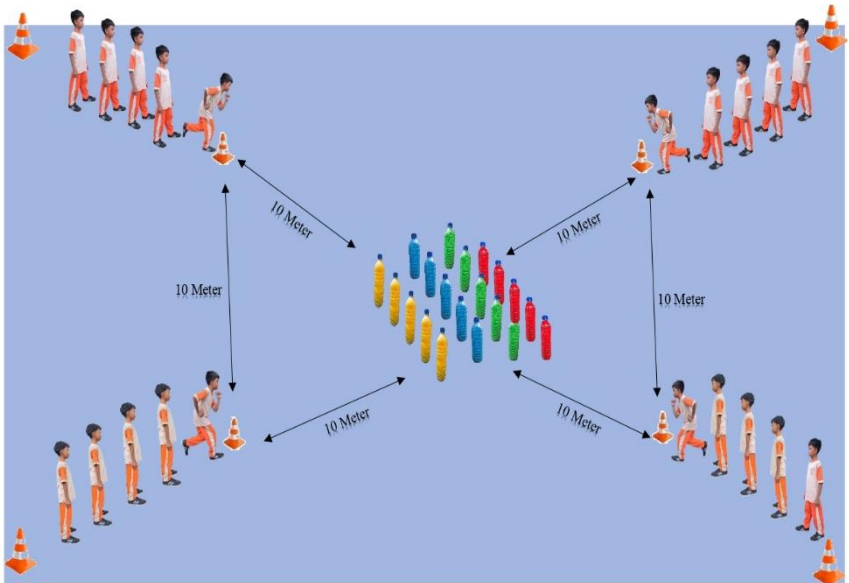
b. Peraturan Permainan

- Bagi empat kelompok yang sama jumlah peserta didik
- Taruh botol di tengah lapangan sebanyak 20 botol atau boleh disesuaikan dengan jumlah peserta didik.
- Waktu Permainan 3-5 menit
- Jika ada aba-aba peluit berbunyi, setiap anggota dari kelompok segera berlari menuju ke tengah dan segera mendapatkan botol.
- Setiap pergantian anggota untuk mengambil botol harus sesuai dengan aba-aba dari guru, begitu seterusnya.
- Kelompok yang mengumpulkan botol lebih banyak dari kelompok lainnya, kelompok tersebut yang akan menjadi pemenangnya.

c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- 20 buah botol atau disesuaikan
- Peluit
- 4 buah *cone*

d. Gambar Area Permainan



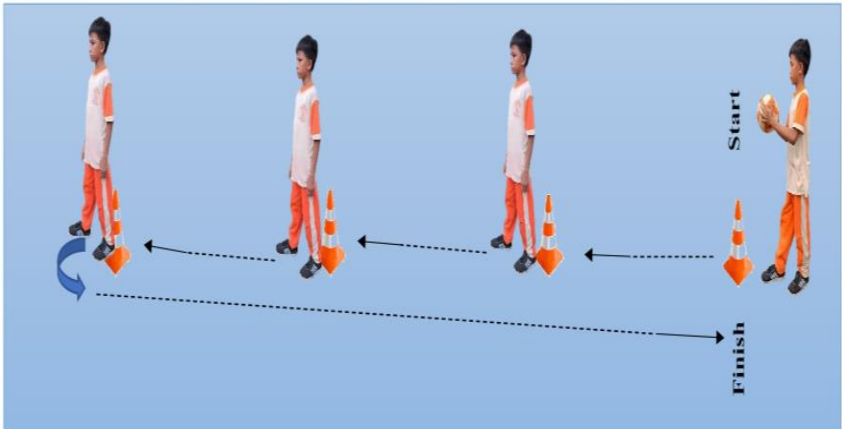
Gambar 4. Area Permainan Bentol

e. Cara Bermain Bentol

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu.
- Guru menyiapkan botol yang berjumlah 20 botol di tengah untuk di mainkan pada saat pembelajaran.
- Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok dengan anggota sama rata.
- Tiap-tiap kelompok sebaris dengan jarak secukupnya dan dibagi empat bagian.
- Guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan

- Setelah ada aba-aba/instruksi permainan dimulai, anggota dari setiap kelompok segera berlari untuk mendapatkan botol yang terletak ditengah.
 - Setelah mendapatkan botol, anggota selanjutnya segera berlari untuk mendapatkan botol sebanyak-banyaknya dan seterusnya.
 - Tidak boleh mengambil botol lebih dari satu ketika berlari ketengah untuk mengambilnya.
 - Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat mendapatkan botol dengan jumlah terbanyak.
 - Kelompok yang kalah akan mendapatkan punishment/hukuman dengan menyanyikan lagu Indonesia raya.
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
 - Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak terlalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
 - Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

2. Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola)



Gambar 5. Permainan Lari Sambung Bola (Lasambo)

a. Tujuan Permainan

Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola) ini bertujuan untuk melatih kecepatan, konsentrasi berfikir, dan kerjasama pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat berlari dan berkonsentrasi mengikuti peraturan yang berlaku), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik mampu berlari dan berkonsentrasi agar sampai ke garis finish lebih utama dari kelompok lain).

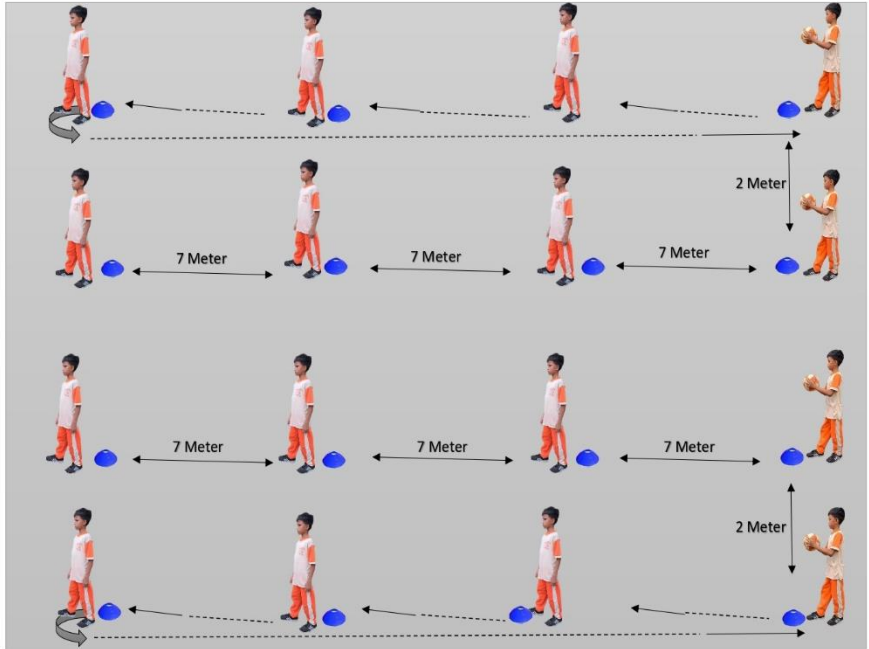
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik berdiri dimasing-masing marker pada lintasanya dan tidak boleh mengambil lintasan kelompok lain apabila sedang berlari memberikan bola ke teman kelompoknya.
- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru.
- Jika aba-aba sudah di mulai dari guru untuk berlari, berlari lah sekencang-kencangnya dan membawa bola kemudian memberikan ke teman dibarisan pertama sampai yang terakhir (estafet) dan orang terakhir berlari ke garis finish dengan kecepatan maximal.
- Kelompok yang sudah kembali lebih awal ke garis finish dengan membawa bola maka itulah pemenangnya.

c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- 16 buah marker
- Bola sepak ukuran size 4

d. Gambar Area Permainan



Gambar 6. Permainan Lasambo (Lari Sambung Bola)

e. Cara Bermain Lasambo (Lari Sambung Bola)

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu.
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok didalam kelompok tersebut terdiri dari 4 orang dan berbaris sesuai dengan post atau tempat yang sudah disiapkan,
- Guru memberikan aba-aba untuk berlari, dan peserta didik dibarisan pertama berlari ke teman dibarisan yang kedua dan memberikan bola tersebut, begitu seterusnya

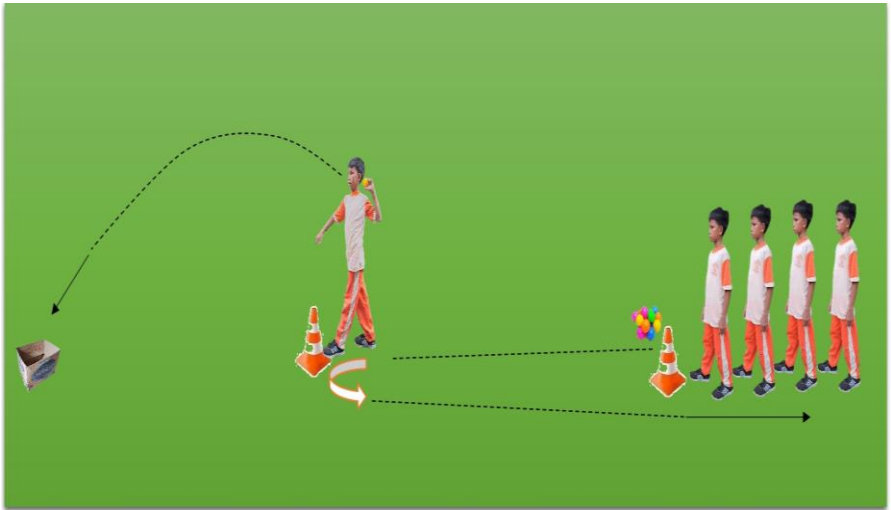
sampai ke barisan yang keempat atau terakhir, peserta didik yang dibarisan terakhir akan berlari ke garis finish dengan kecepatan maximal untuk mendapatkan kemenangan.

- Kelompok yang sudah sampai lebih awal di barisan pertama atau garis finish maka dialah pemenangnya.
- Kelompok yang paling terakhir sampai ke garis finish akan mendapatkan hukuman memungut sampah.

f. Standar Ketertiban dan keselamatan

- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
- Dalam kondisi diatas harap berhati-hati dalam bekerja sama ketika membawa bola saat berlari.
- Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
- Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
- Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

3. Permainan Bokardus (Bola Kardus)



Gambar 7. Permainan Bokardus (Bola Kardus)

a. Tujuan Permainan

Permainan Bokardus (Bola Kardus) ini bertujuan untuk melatih kecepatan, daya tahan, konsentrasi, kerjasama pada peserta didik dengan metode sebuah permainan Bokardus (Bola Kardus) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kecepatan dan konsentrasi untuk memasukkan bola kedalam kardus), (b) afektif afektif (peserta didik dapat melakukan Permainan Bokardus (Bola Kardus) dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik mampu bekerjasama dengan baik dan melatih kecepatan, konsentrasi dalam berpikir untuk memasukkan bola kedalam kardus sebanyak-banyaknya).

b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba,
- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, setiap anggota kelompok segera berlari menuju *cone* terakhir dan melempar/memasukkan bola kedalam kardus, setelah itu berlari kembali ke barisan kelompoknya dan peserta didik berikutnya berlari ke *cone* yang terakhir dan memasukkan bola kedalam kardus sebanyak-banyaknya, begitu seterusnya.
- Kelompok yang paling banyak memasukkan bola kedalam kardus maka dialah pemenangnya, kelompok yang paling sedikit memasukkan bola (kalah) akan mendapatkan punishment/ hukuman dengan memungut sampah yang berserakan dan mengumpulkan jadi satu kemudian masukan kedalam bak sampah.

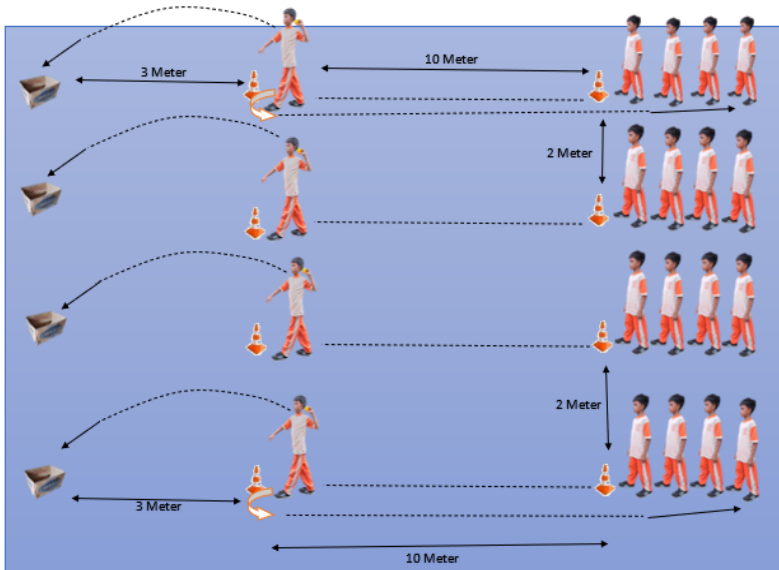
c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Pluit
- 8 buah *cone* dan 8 buah kardus
- Bola kecil warna warni 40 buah



- Gambar diatas adalah Bola yang digunakan dalam permainan

d. Gambar



Gambar 8. Area Permainan Bokardus (Bola Kardus)

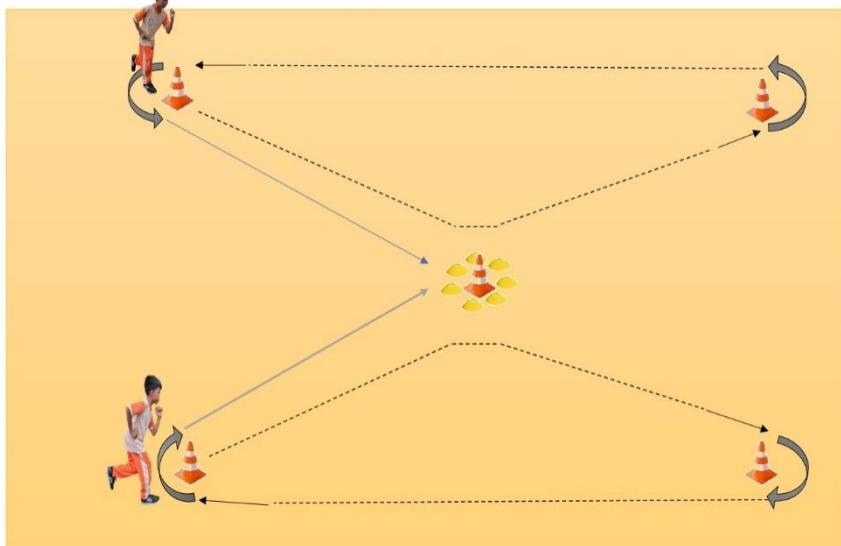
e. Cara Bermain Permainan Bokardus

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, lalu peserta didik berbaris memanjang ke belakang seperti kereta api,
- Guru memberikan aba-aba meniup peluit, lalu peserta didik dibariskan pertama segera berlari sampai cone pembatasan untuk memasukan bola kedalam kardus, jika bola yang dilempar kedalam kardus tidak bisa masuk maka biarkan saja dan berlari kembali kebarisan yang paling belakang, setelah itu anggota kelompok berikutnya berlari menuju cone pembatasan untuk

memasukan bola, begitu seterusnya sampai anggota kelompok yang terakhir.

- Kelompok yang sudah menyelesaikan tugas dengan memasukan bola kedalam kardus sebanyak-banyaknya, kelompok tersebut yang menjadi pemenang,
 - Kelompok yang sedikit memasukan bola kedalam kardus akan mendapatkan punishment / hukuman dengan menyayikan lagu daerah.
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan
 - Guru selalu mengawasi agar tidak ada peserta didik yang berbuat curang atau bertindak tidak sportif.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
 - Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

4. Permainan Merebut Candi



Gambar 9. Permainan Merebut Candi

a. Tujuan Permainan

Permainan Merebut Candi ini bertujuan untuk melatih kecepatan, dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Merebut Candi ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kecepatan berlari dan konsentrasi berfikir di saat permainan berlangsung).

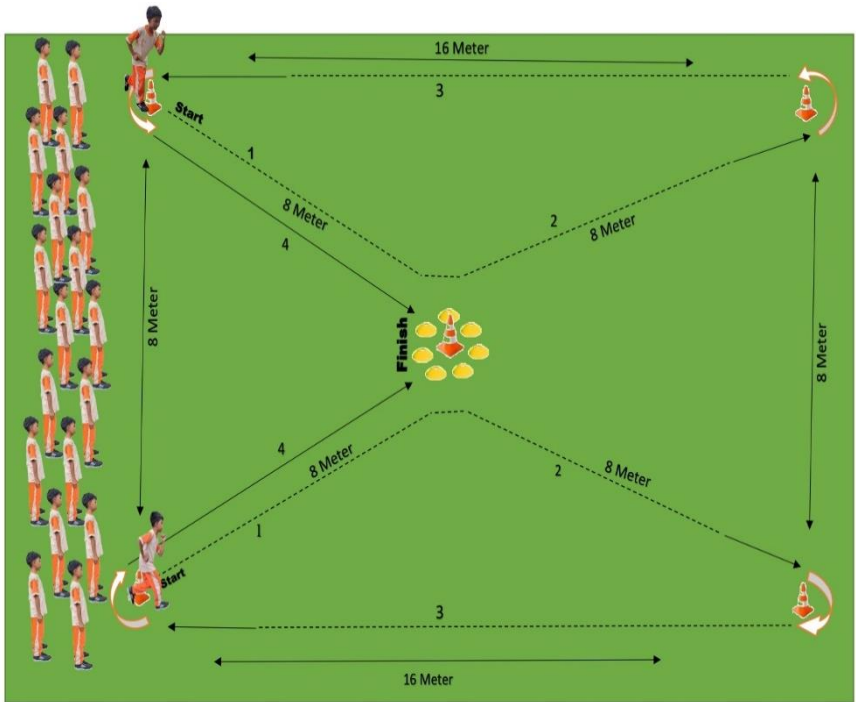
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru
- Taruh marker di tengah lapangan dan cone sebagai candinya diposisi tengah sebanyak 7 marker dan 1 cone,
- Durasi Waktu Permainan 3-5 Menit,
- Jika ada aba-aba peluit berbunyi, peserta didik segera berlari menuju ke tengah dan segera mendapatkan candi,
- Setiap pergantian peserta didik untuk mengambil candi harus sesuai dengan aba-aba dari guru, begitu seterusnya,
- Peserta didik yang berhasil merebut candi duluan maka peserta didik tersebut yang akan menjadi pemenangnya, peserta didik yang kalah akan mendapatkan hukuman memungut sampah.

c. Sarana dan Prasarana

- Peluit
- Lapangan
- Marker 7 buah
- Cone 5 buah

d. Gambar



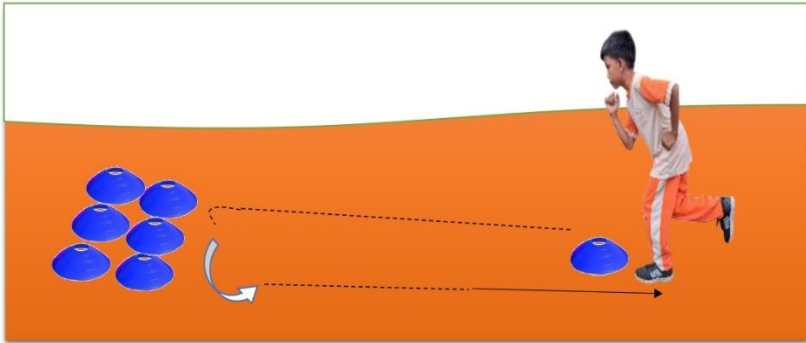
Gambar 10. Area Permainan Merebut Candi

e. Cara Bermain Permainan Merebut Candi

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Peserta didik dibagi menjadi 2 dan berbaris memanjang disamping,
- Guru memberikan aba-aba untuk lari, peserta didik harus lari sekuat-kuatnya sampai ke cones berikutnya dan kembali ke posisi awal untuk merebut candi yang ada ditengah,

- Begitupun seterusnya sampai semua peserta didik melakukan permainan tersebut,
 - Peserta didik yang berhasil merebut candi yang ada ditengah maka peserta didik tersebut yang menang,
 - Peserta didik kalah akan mendapatkan hukuman memungut sampah.
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan,
 - Guru harus terus mengawasi peserta didik yang sedang bermain supaya tidak berbuat curang dan harus berbuat sportif.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
 - Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

5. Permainan Memindahkan Marker



Gambar 11. Permainan Memindahkan Marker

a. Tujuan Permainan

Permainan Memindahkan Marker ini bertujuan untuk melatih kecepatan, daya tahan tubuh dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Memindahkan Marker ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kecepatan berlari, daya tahan dan konsentrasi berfikir di saat permainan berlangsung).

b. Peraturan Permainan

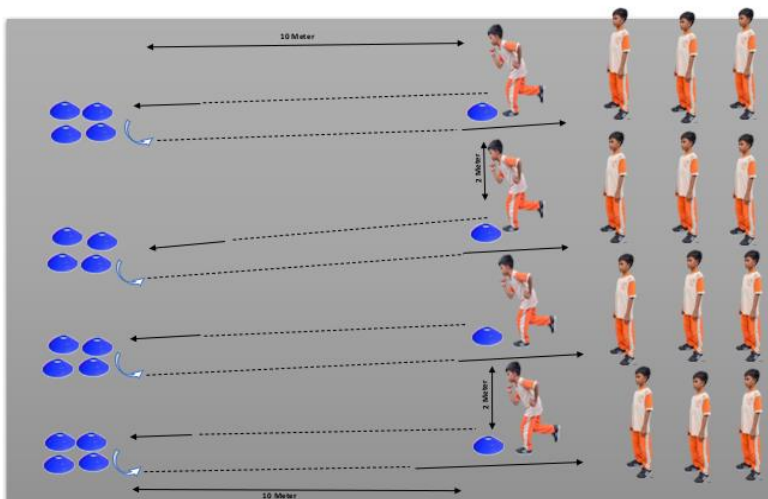
- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru
- Taruh marker didepan peserta didik 1 buah marker dan 4 marker didepannya lagi dengan jarak 10 Meter, dan 2 Meter untuk jarak barisan ke samping

- Durasi Waktu Permainan 3-5 Menit,
- Jika ada aba-aba peluit berbunyi, peserta didik segera berlari untuk mengambil marker dan memindahkannya,
- Setiap pergantian peserta didik untuk mengambil dan memindahkan marker harus sesuai dengan aba-aba dari guru, begitu seterusnya,
- Peserta didik yang berhasil mengambil dan memindahkan marker duluan maka peserta didik tersebut yang akan menjadi pemenangnya, peserta didik yang kalah akan mendapatkan hukuman memungut sampah.

c. Sarana dan Prasarana

- Peluit
- Lapangan
- Marker 20 buah

d. Gambar

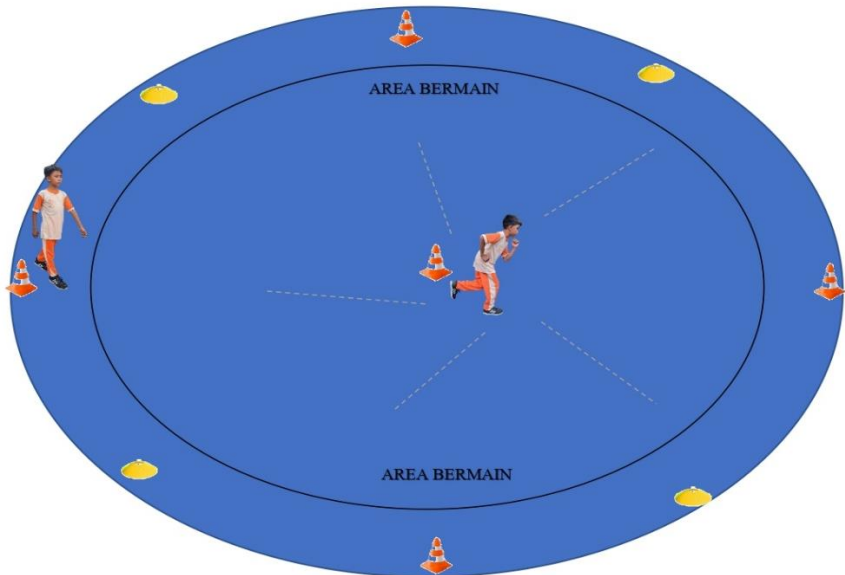


Gambar 12. Area Permainan Memindah Marker

- e. Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Peserta didik dibagi menjadi 4 dan berbaris memanjang disamping,
 - Guru memberikan aba-aba untuk lari, peserta didik harus lari sekuat tenaga sampai ke marker yang di depan dan memindahkan ke barisan pertama tadi, dilakukan sampai marker habis dipindahkan,
 - Begitupun seterusnya sampai semua peserta didik melakukan permainan tersebut,
 - Peserta didik yang berhasil memindahkan marker yang ada di depan dengan jarak 10 Meter ke tempat barisan pertama tadi maka peserta didik tersebut yang menang,
 - Peserta didik kalah akan mendapatkan hukuman bernyanyi lagu daerah.
- f. Standar ketertiban dan keselamatan
- Guru menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan,
 - Guru harus terus mengawasi peserta didik yang sedang bermain supaya tidak berbuat curang dan harus berbuat sportif.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
 - Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

BAB III
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN

1. Permainan Korupsi dan Polisi



Gambar 13. Permainan Korupsi dan Polisi

a. Tujuan Permainan

Tujuan permainan Korupsi dan Polisi ini bertujuan untuk melatih kelincahan, daya tahan dan percaya diri pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan korupsi dan polisi ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat menguasai kelincahan dan daya

tahan tubuh, (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan sportif, jujur, baik, disiplin, psikomotor (peserta didik mampu bekerjasama dengan baik dan melatih kelincahanya agar cepat menghindari dari kejaran lawan.

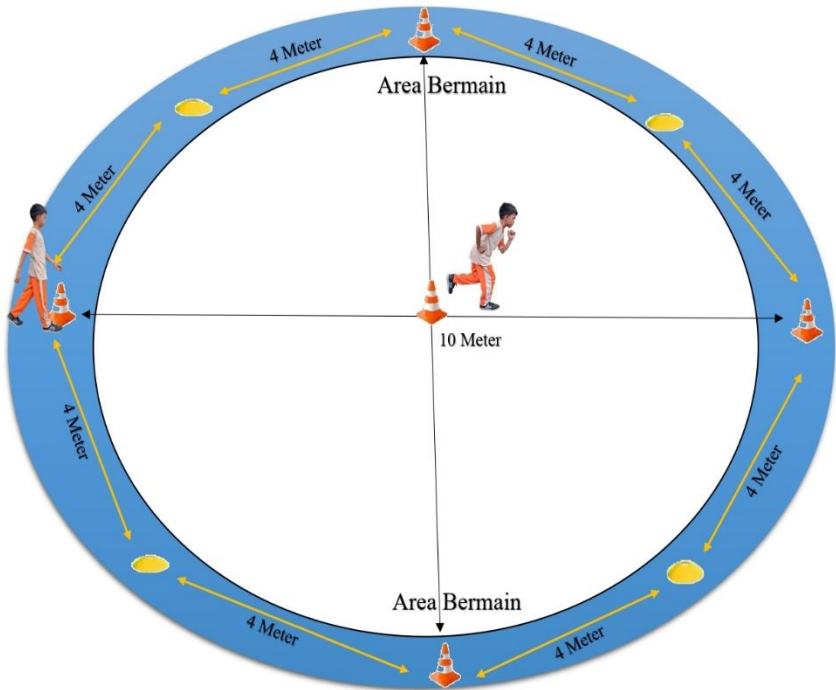
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru,
- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, setiap peserta didik yang sudah ditunjuk sebagai korupsi segera berlari dan menghindari polisi yang sedang mengejar supaya tidak mudah tertangkap, jika peserta didik yang ditunjuk sebagai korupsi tertangkap maka dilakukan pergantian pemain, begitu seterusnya,
- Peserta didik diberikan waktu selama 1 menit dalam bermain, jika dalam durasi waktu tersebut tidak bisa tertangkap maka peserta didik yang ditunjuk sebagai pemain korupsi menang dan yang ditunjuk sebagai polisi kalah, begitu sebaliknya.
- Peserta didik yang kalah akan diberikan hukuman memungut sampah yang ada di halaman sekolah.




c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- 4 buah marker dan 5 buah cone
- Peluit
- Uang mainan dan tali

d. Gambar



Gambar 14. Area Permainan Korupsi dan Polisi

Keterangan:  Ukuran jarak *cone* dan *marker*
 Area bermain
 Ukuran area lapangan bermain

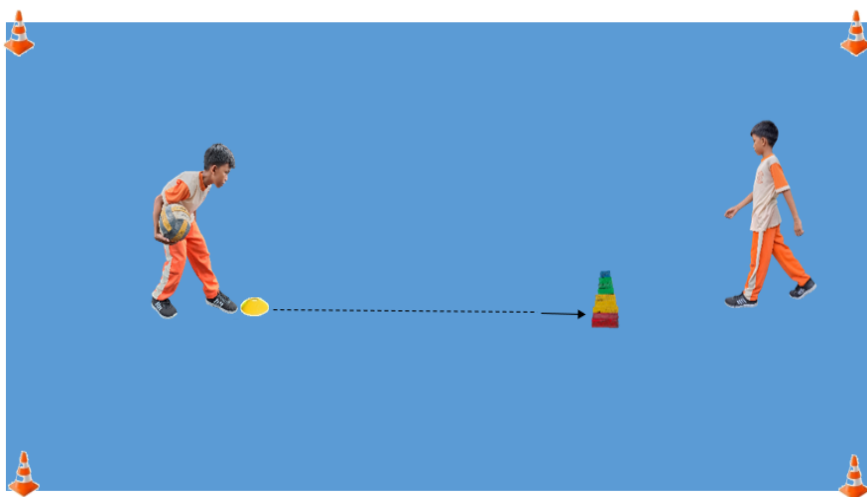
e. Cara Bermain Permainan Korupsi dan Polisi

- Peserta didik ditunjuk 2 orang dan diberikan tugas ada yang menjadi polisi dan korupsi, peserta didik yang berperan menjadi korupsi akan ditempelkan uang dibelakang baju, kemudian peserta didik yang berperan menjadi polisi akan mengambil uang yang ada pada belakang baju korupsi,

- Guru memberikan aba-aba untuk memulai permainan dengan meniup peluit,
 - Apabila peluit sudah berbunyi maka peserta didik yang telah ditunjuk menjadi pemain korupsi akan berlari didalam lintasan, tidak boleh keluar dari lintasan permainan dan menghindari dari kejaran peserta didik yang menjadi polisi, jangan sampai uang yang ditempel dibelakang baju bisa cepat tertangkap atau diambil, jika pemain yang menjadi polisi berhasil mengambil uang dibelakang baju pemain korupsi dengan waktu sesingkat mungkin maka pemain yang menjadi polisi dikatakan menang begitu sebaliknya, apabila pemain yang menjadi korupsi berhasil berlari tanpa terkejar oleh pemain yang berperan menjadi polisi dengan melebihi waktu yang sudah disiapkan, maka pemain yang menjadi korupsi menang.
 - Setiap 1 menit pergantian pemain, apabila salah satu pemain yang menjadi korupsi atau polisi kalah maka akan diberikan hukuman memungut sampah di halaman sekolah.
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
 - Guru selalu mengawasi agar tidak ada peserta didik yang berbuat curang atau bertindak tidak sportif.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.

- Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
- Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

2. Permainan Crossbar Colour



Gambar 15. Permainan *Crossbar Colour*

a. Tujuan Permainan

Tujuan permainan *Crossbar Colour* (Balok Warna) ini bertujuan untuk melatih kelincahan, kerjasama, konsentrasi berpikir dan percaya diri pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan *Crossbar Colour* ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat menguasai kelincahan dan kerjasama), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan sportif, jujur, baik, disiplin, psikomotor

(peserta didik mampu bekerjasama dengan baik dan melatih kelincahannya agar cepat membangun sebuah balok warna yang sudah dihancurkan.

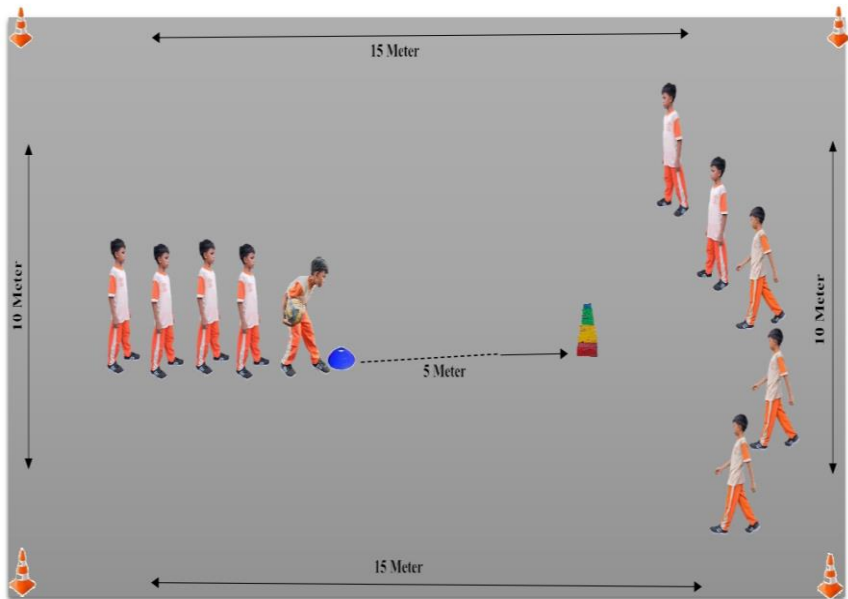
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru,
- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, setiap anggota kelompok segera melempar bola untuk menghancurkan balok warna, setelah itu menyusun kembali balok warna yang sudah dihancurkan,
- Kelompok yang sudah membangun balok warna paling cepat dan benar, kelompok tersebut yang menang, kelompok yang kalah akan mendapatkan punishment/ hukuman dengan menyayikan lagu daerah.

c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- 4 buah cones besar, 1 buah marker
- Balok Warna
- Peluit dan 2 buah bola
- Bola untuk melempar yaitu bola voly dan untuk menembak lawan bola kecil mainan bahan karet

d. Gambar



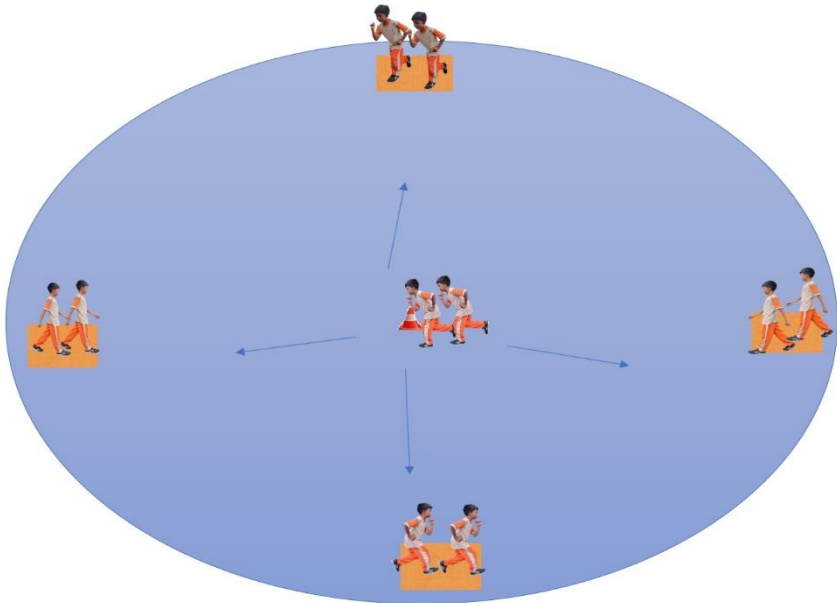
Gambar 16. Area Permainan *Crossbar Colour*

e. Cara Bermain Permainan *Crossbar Colour*

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, lalu peserta didik dibagi menjadi kelompok penjaga dan kelompok penembak/penyusun, kelompok penembak akan menghancurkan balok warna dan disusun kembali dengan menghindari bola yang dilempar dari kelompok penjaga
- Guru memberikan aba-aba, lalu peserta didik segera menembak balok warna tersebut,

- Jika peserta pertama tidak bisa menghancurkan balok warna maka akan diganti dengan temannya yang di belakang begitu seterusnya,
 - Apabila kelompok penembak tidak bisa menghancurkan balok warna tersebut maka akan di ganti dengan kelompok penjaga,
 - Kelompok yang berhasil menghancurkan balok warna tersebut, sampai merapkannya kembali tanpa mengenai bola yang dilempar oleh kelompok penjaga maka dialah pemenangnya
 - Kelompok yang kalah akan diberikan hukuman berupa tepuk pramuka/memungut sampah
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan
 - Guru selalu mengawasi agar tidak ada peserta didik yang berbuat curang atau bertindak tidak sportif.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
 - Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

3. Permainan Bermas (Berebut Markas)



Gambar 17. Permainan Bermas (Berebut Markas)

- a. Tujuan Permainan Bermas (Berebut Markas) ini bertujuan untuk melatih kelincahan, kerjasama dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Bermas (Berebut Markas) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan dan konsentrasi berpikir), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi di saat permainan berlangsung).

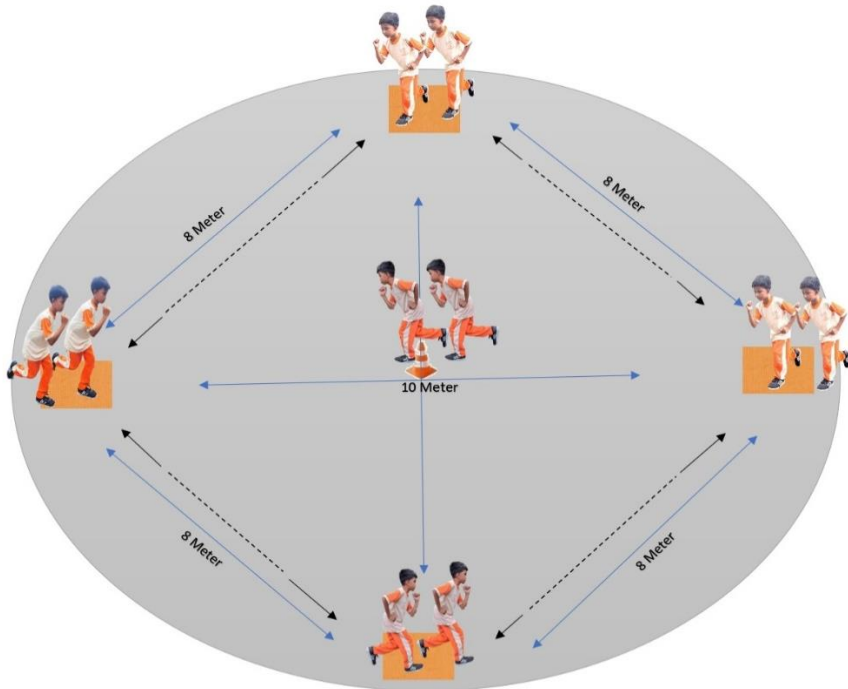
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru,
- Guru membagi peserta didik menjadi 5 kelompok dan terdiri dari 2 orang masing-masing kelompok,
- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, setiap kelompok harus berlari merebut markas,
- Durasi waktu 3-5 menit.
- Kelompok yang di tengah akan merebut markas yang sudah di tempati oleh kelompok yang lain, kelompok yang mendapatkan markas maka dialah pemenangnya, jika kelompok yang tidak mendapatkan markas akan mendapatkan punishment/ hukuman memungut sampah atau menyanyikan lagu Indonesia raya.



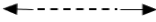
c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Kotak ukuran 40 cm x 30 cm, 4 buah
- Cones 1 buah

d. Gambar



Gambar 18. Area Permainan Bermas (Berebut Markas)

- Keterangan:
-  Markas
 -  Ukuran jarak markas
 -  Arah bebas pilih markas berikutnya

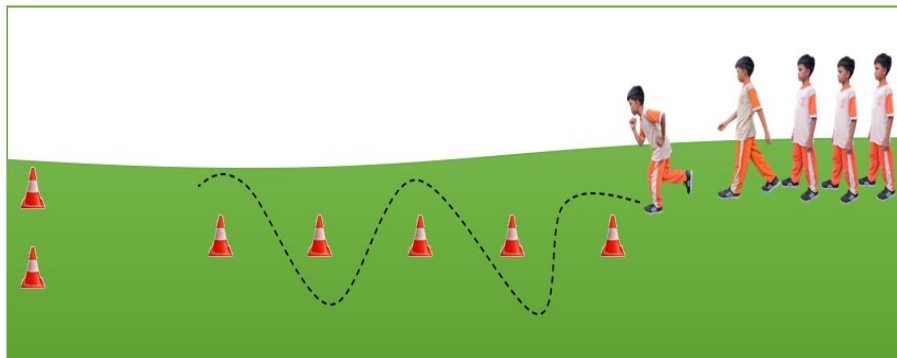
e. Cara bermain

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Cone letakan ditengah area permainan kemudian kotak ditata sesuai dengan ukuran dan tempatnya.
- Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang,

- Setelah kelompok dibagi kemudian masing-masing ketua kelompok memimpin untuk menentukan siapa yang akan menempati markas dan siapa yang tidak mendapatkan markas,
 - Apabila sudah terbagi masing-masing kelompok menempati tempat yang sudah disepakati dengan hasil memimpin tadi,
 - Setelah itu guru memberikan aba-aba dengan meniup peluit, apabila suara peluit berbunyi maka itu tanda permainan sudah dimulai, lalu setiap kelompok tersebut segera berlari berpindah markas dan kelompok perebut akan ikut berlari mencari markas yang akan di tempati,
 - Apabila semua markas sudah di tempati oleh masing-masing kelompok, maka kelompok yang belum mendapatkan markas akan mendapatkan hukuman menyanyikan memungut sampah di halaman sekolah.
- f. Standar Ketertiban dan Keselamatan
- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
 - Dalam berlari untuk tidak saling mendorong dan berbaris mengatur jarak agar tidak bertabrakan.
 - Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
 - Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.

- Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

4. Permainan Bolnas (Bola Panas)



Gambar 19. Permainan Bolnas (Bola Panas)

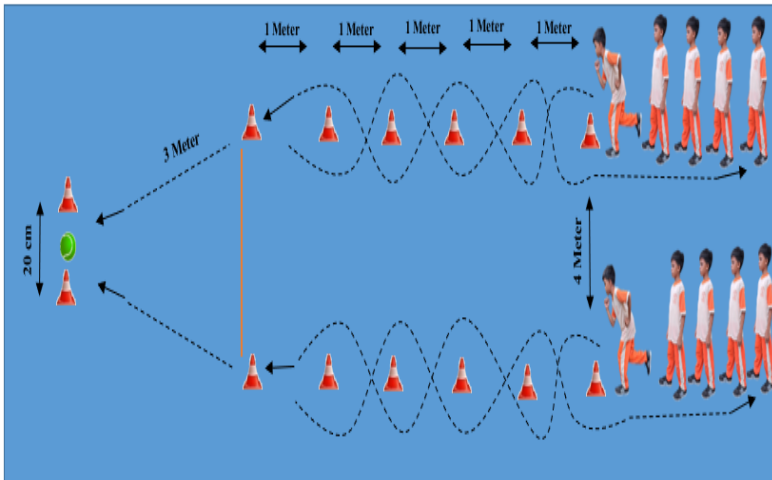
a. Tujuan Permainan

Permainan Bolnas (Bola Panas) ini bertujuan untuk melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi pada peserta didik dengan metode sebuah permainan. Permainan Bolnas (Bola Panas) ini mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (peserta didik dapat melatih kelincahan, ketepatan, dan konsentrasi di saat permainan berlangsung).

b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru,
- Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang.

- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, setiap anggota dari kelompok tersebut harus melewati cones secara *zig-zag* dengan memutar cones 2 kali, setelah itu lanjut ke cones berikutnya sampai 2 cones terakhir, bola di arahkan ke gawang, begitupun seterusnya,
 - Kelompok yang paling banyak memasukkan bola tepat sasaran, kelompok tersebut yang menang, kelompok yang kalah akan mendapatkan *punishment*/ hukuman yaitu menyanyikan lagu Indonesia raya.
- c. Sarana dan Prasarana
- Lapangan
 - 10 buah *cones*, 2 buah bola kecil ukuran bola kasti
 - Peluit
- d. Gambar



Gambar 20. Area Permainan Bolnas (Bola Panas)

- Keterangan: ←→ Jarak dari cone ke cone
 ———— Garis Pembatas untuk menembak atau memasukkan bola
 - - - - - Jalur berlari

e. Cara Bermain Bolnas

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok lalu berbaris memanjang kebelakang
- Guru memberikan aba-aba dengan meniup peluit
- Jika suara peluit sudah berbunyi itu artinya permainan sudah dimulai, lalu setiap anggota dari kelompok tersebut segera berlari melewati *cones* yang sudah disiapkan oleh guru dengan berlari *zig-zag* sampai di *cone* yang terakhir,
- Setelah sampai di *cones* terakhir, maka bersiap-siap untuk melempar bola tersebut ke gawang yang sudah disiapkan,
- Kelompok yang paling banyak memasukkan bola tepat sasaran, kelompok tersebutlah yang jadi pemenangnya,
- Kelompok yang sedikit memasukkan bola tepat sasaran akan mendapatkan *punishment*/hukuman dengan memungut sampah.

f. Standar Ketertiban dan keamanan

- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
- Dalam berjalan jarak antar teman tidak terlalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat, menyesuaikan peserta didik yang berada didepannya.
- Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.

- Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
- Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

5. Permainan Bintang Beralih



Gambar 21. Permainan Bintang Beralih

a. Tujuan Permainan

Permainan Bintang Beralih ini bertujuan untuk melatih konsentrasi dan kelincahan pada peserta didik melalui sebuah permainan mengintegrasikan tiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap peserta didik dapat melatih kelincahan untuk dapat menghindar dari kejaran

lawan dan mampu berpindah tempat secara cepat), (b) afektif (peserta didik dapat melakukan permainan (Bintang Beralih) dengan jujur, sportif, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotorik (peserta didik mampu berkonsentrasi dengan baik dan melatih kelincahannya agar cepat mengindar dari kejaran lawan dan mampu berpindah arah dengan cepat).

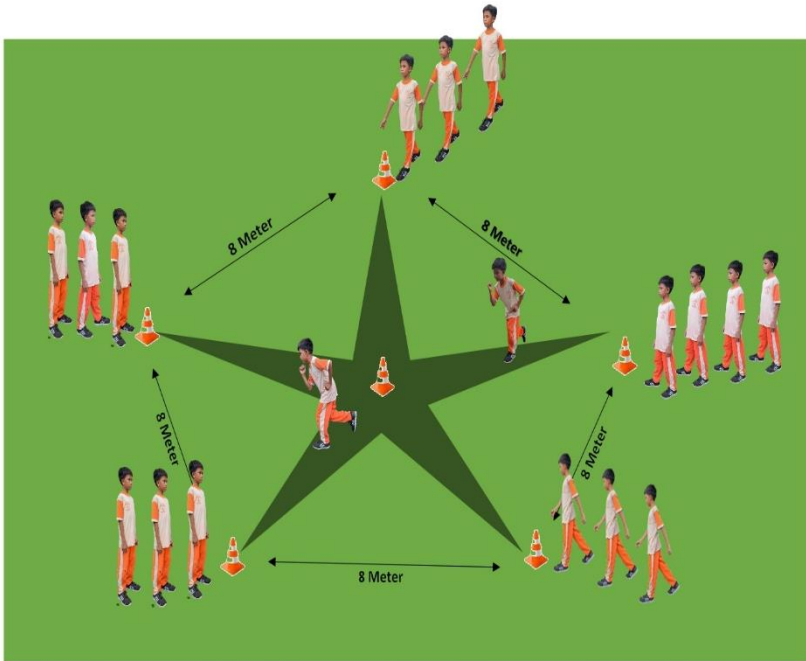
b. Peraturan Permainan

- Peserta didik mengikuti perintah guru saat dimulainya permainan dengan menunggu aba-aba dari guru,
- Jika aba-aba sudah dimulai dari guru, peserta didik yang dua orang ditengah berlari secepat mungkin berpindah tempat agar tidak ditangkap oleh teman yang menjadi pengejar dan apabila ketangkap maka akan berbalik mengejar, begitupun seterusnya,
- Setiap pemain diberikan durasi waktu selama 1 menit.
- Peserta didik yang mampu bertahan paling lama dan tidak bisa ditangkap oleh pemain lawan, peserta didik tersebut yang menang,

c. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- *Cones* 6 buah
- Peluit

d. Gambar



Gambar 22. Area Permainan Bintang Beralih

e. Cara Bermain

- Guru mempersiapkan sarana dan prasarana terlebih dahulu,
- Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok dan masing kelompok dibagi ada yang 3 orang dan ada 4 orang,
- Jika kelompok sudah terbagi maka masing-masing kelompok untuk berbaris di cone yang sudah disiapkan oleh guru, setiap anggota kelompok untuk melakukan hompimpa untuk mencari 2 orang yang akan menjadi pemain,

- Setelah 2 orang peserta didik tersisa dari hasil hompimpa maka 2 orang peserta didik melakukan suit untuk menentukan siapa yang akan menjadi pemain beralih dan pemain pengejar.
- Guru memberikan aba-aba, lalu peserta didik mulai berlari dan mengejar,
- Apabila peserta didik berhasil berpindah tempat ke kelompok lain tanpa tertangkap oleh pemain pengejar, maka peserta didik tersebut yang jadi pemenang, dan apabila pemain pengejar berhasil menangkap maka akan bertukar posisi, pemain pengejar akan menjadi pemain beralih.
- Setiap pemain beralih ketika mencari kelompok yang akan dituju untuk bertukar posisi maka cari barisan paling belakang, barisan paling depan berlari menggantikan pemain yang beralih tadi,
- Pemain pengejar akan diberikan durasi waktu untuk bisa menangkap pemain yang beralih ke masing-masing kelompok, apabila pemain pengejar tidak berhasil menangkap selama durasi waktu yang sudah ditentukan maka pemain pengejar dikatakan kalah.
- Peserta didik yang kalah akan mendapatkan hukuman memungut sampah.

f. Standar Ketertiban dan Keselamatan

- Guru harus menanyakan kondisi awal peserta didik sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.

- Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak terlalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat, menyesuaikan peserta didik yang berada didepannya.
- Jenis peralatan dalam permainan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
- Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan peserta didik agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
- Kalimat instruksi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas, sesuai dengan pemahaman peserta didik.

BAB IV

Aktivitas Penutup

Sebelum permainan diakhiri tibalah pada tahap pendinginan (*Cooling-down*), pendinginan merupakan bagian penting dalam berkegiatan olahraga, Suharjana (2013:45) pendinginan dilakukan setelah kegiatan inti olahraga selesai dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis peserta didik seperti keadaan semula. Pendinginan/pemanasan dilakukan dengan intensitas yang ringan. Dalam kegiatan pendinginan guru menyiapkan barisan anak-anak untuk melakukan pendinginan. Setelah peserta didik dibariskan, guru melakukan gerakan pendinginan diikuti peserta didik seperti mengayunkan tangan kedepan sambil berjalan ditempat, menghela nafas dengan dan diakhiri teriakan sesuai intruksi dari guru. Waktu yang dibutuhkan dalam pendinginan antara 2-5 menit. Permainan sederhana dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, tentunya dengan media dan lapangan yang sederhana atau fleksibel. Kegiatan berolahraga banyak jenis dan tujuannya, akan tetapi tidak berarti apabila tanpa didukung oleh kebugaran tubuh yang sehat. Akhirnya, dihasilkan sebuah produk panduan praktis model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar. Produk ini dikemas dalam bentuk buku panduan, yang digunakan oleh guru sebagai panduan dalam menerapkan berbagai jenis permainan sederhana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta didik Sekolah Dasar.

Daftar Pustaka

Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global.

<http://sdmuhammadiyahblora.sch.id/wpcontent/uploads/2020/07/Variasi-Gerak-Dasar-Lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-pada-permainan-sepak-bola-dikonversi.pdf>

<http://www.stickpng.com/img/tools-and-parts/traffic-cones/traffic-cone>

https://www.jd.id/product/cone-mangkuk-bola-kaki-futsal-training-latihan-kun-mangkok-marker-harga-speeds-005-01-biru_622605306/622605307.html