

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP KESIAPSIAGAAN FISIK SISWA KELAS IV
SD NEGERI VIDYA QASANA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
NUR SIFATUROHMA
NIM 20604221003

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

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP KESIAPSIAGAAN FISIK SISWA KELAS IV
SD NEGERI VIDYA QASANA**

Nur Sifaturohma
NIM 20604221003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan menggunakan “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. SD Negeri Vidya Qasana dijadikan sebagai lokasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yang berjumlah 23 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *sampling sensus/total sampling* di mana seluruh anggota populasi yang ada dijadikan sampel semua, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 23 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kesiapsiagaan fisik siswa yaitu dengan menggunakan kuesioner kesiapsiagaan dengan nilai reabilitas 0,748. Uji t adalah metode yang digunakan untuk analisis data penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana dengan nilai $t_{hitung} 4,573 > t_{tabel} 1,721$ dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata kesiapsiagaan fisik siswa sebelum di berikan *treatment*/perlakuan yaitu 15,30 kemudian setelah diberikan - *treatment*/perlakuan selama 14 kali pertemuan nilai rata-rata kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana menjadi 21,48. Sehingga jika dihitung dalam bentuk persentase maka tingkat kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana sebesar 40,4 %.

Kata Kunci: Aktivitas jasmani berbasis permainan, kesiapsiagaan fisik, pendidikan jasmani.

**EFFECT OF GAME-BASED PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS THE
PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE FOURTH GRADE STUDENTS OF
SD NEGERI VIDYA QASANA**

Nur Sifaturohma
NIM 20604221003

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of game-based physical activity in providing a significant increase in the physical preparedness of the fourth grade students of SD Negeri Vidya Qasana (Vidya Qasana Elementary School).

This research was a pre-experimental research using “One-Group Pretest-Posttest Design”. SD Vidya Qasana was used as the research location. This research was carried out in July-October 2023. The research population was the fourth grade students of SD Negeri Vidya Qasana, totaling 23 students. The research sampling technique used a census/total sampling technique where all members of the existing population are sampled, so that the research sample was for about 23 respondents. The instrument used to determine students’ physical preparedness was by using a preparedness questionnaire with a reliability value of 0.748. The t test was the method used to analyze research data.

The results of this research show that game-based physical activity can provide a significant increase in the physical preparedness of fourth grade students of SD Vidya Qasana with a t count at 4.573 > t table at 1.721 with a significant value of $0.000 < 0.05$. The average score of students' physical preparedness before being given treatment is at 15.30, then after being given treatment during 14 meetings the average score of physical preparedness of fourth grade students of SD Negeri Vidya Qasana is at 21.48. Hence, in percentage form, the level of physical preparedness of fourth grade students of SD Negeri Vidya Qasana is at 40.4%.

Keywords: *Game-based physical activity, physical preparedness, physical education.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Sifaturohma

NIM : 20604221003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap
Kesiapsiagaan Fisik Siswa Kelas IV SD Negeri Vidya
Qasana.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, di bawah tema payung dosen atas nama Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Tahun 2023. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penelitian karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 20 Februari 2024

Yang menyatakan



Nur Sifaturohma
NIM.20604221003

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP KESIAPSIAGAAN FISIK SISWA KELAS IV
SD NEGERI VIDYA QASANA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Nur Sifaturohma
NIM.20604221003**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 20 Februari 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

Dosen Pembimbing



Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197911122003121002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP KESIAPSIAGAAN FISIK SISWA KELAS IV
SD NEGERI VIDYA QASANA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**NUR SIFATUROHMA
NIM 20604221003**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Maret 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. (Ketua Tim Penguji)		15/03/2024
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		15 - 03 - 2024
Dr. R. Sunardianta, M.Kes. (Penguji Utama)		15/ 2024 Maret

Yogyakarta, 18 Maret 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Tidak ada yang tidak mungkin, selama diri kita mempunyai kesempatan dan niat yang baik, maka yakinlah bahwa pertolongan Allah SWT akan selalu mengiringi setiap langkah hamba-Nya (Nur Sifaturohma).
2. Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Surah Al-Baqarah ayat 286).
3. Semua ada porsinya, semua ada waktunya, semua ada perjuangannya masing-masing jalani sendiri-sendiri jangan saling menghakimi (Halimah Alaydrus).
4. Semua yang ditulis maupun yang dikerjakan niatkan lillahi ta'ala (Syafiq Riza Basamalah).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada saya sehingga melalui pertolongan-Nya lah saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. selanjutnya saya juga mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ibu saya Susmiati, terima kasih atas segala doa, perhatian, kasih sayang, dan perjuangan mama untuk menguliahkan saya. Terima kasih telah mengizinkan putri bungsu mu ini untuk keluar jauh dari rumah demi mencari ilmu di tanah rantau di Yogyakarta. Semoga semua perjuangan ini bisa membuat mama bangga dan bahagia.
2. Kakak-kakak saya, terima kasih karena selalu memberikan doa dan dukungan serta motivasi agar saya dapat segera menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Adari dan bapak Hendra, terima kasih karena sudah membantu biaya kuliah saya dan selau memberikan dukungan dan semangat selama ini serta selalu memotivasi saya untuk terus maju dan melangkah demi mencapai cita-cita. Terima kasih karena telah menggantikan peran ayah di kehidupan saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap Kesiapsiagaan Fisik Siswa Kelas IV SD Negeri Vidya Qasana” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Prodi S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D, dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dewi Rakhmawati, S.Pd., M.Si, selaku pimpinan SD Negeri Vidya Qasana yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Ibu Azzahra Amedya Nita, S.Pd, selaku guru PJOK SD Negeri Vidya Qasana yang telah membantu perizinan dan proses pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Semua pihak yang membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Februari 2024
Penulis,



Nur Sifaturohma
NIM 20604221003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Kesiapsiagaan.....	8
2. Kesiapsiagaan dalam Pendidikan Jasmani	11
3. Pendidikan Jasmani	14
4. Aktivitas Jasmani	17
5. Permainan.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	46
D. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel.....	51
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	53
1. Teknik Pengumpulan Data	53
2. Instrumen Penelitian.....	53
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Prasyarat	55
2. Uji Hipotesis.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
2. Uji Prasyarat	59
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal <i>Treatment</i> /Perlakuan yang Diberikan	50
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	54
Tabel 3. Validitas Data.....	55
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kesiapsiagaan Fisik Siswa.....	58
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	59
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kesiapsiagaan Fisik Siswa.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas Tantangan Kebersamaan.....	21
Gambar 2. Aktivitas Ayo Gerak Bersama.....	23
Gambar 3. Aktivitas Meraih Harapan	25
Gambar 4. Tempat Berkumpul.....	27
Gambar 5. Aktivitas Angkatlah Bergantian	29
Gambar 6. Aktivitas Pandulah Diriku.....	30
Gambar 7. Aktivitas Bugar Bersama	32
Gambar 8. Aktivitas Bola-bola Kerjasama	34
Gambar 9. Aktivitas Keseimbangan Hidup	35
Gambar 10. Aktivitas Langkah Ayun Keberanian	37
Gambar 11. Aktivitas Tempat Kita	39
Gambar 12. Aktivitas Bentuk Kekompakan	40
Gambar 13. Aktivitas Merakit Sama-sama	42
Gambar 14. Aktivitas Lewati Tantangan	43
Gambar 15. Kerangka Berfikir.....	48
Gambar 16. Digram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kesiapsiagaan Fisik.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi	72
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	73
Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan <i>Treatment</i> /Perlakuan.....	76
Lampiran 5. Modul Ajar Kelas IV	77
Lampiran 6. Data Diri Siswa Kelas IV	164
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pretest</i>	165
Lampiran 8. Data Hasil <i>Posttest</i>	166
Lampiran 9. Hasil Analisis Data	167
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	172
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan	173

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat berupa peristiwa alam, non-alam, maupun sosial. Peristiwa alam atau bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor, kemudian bencana non-alam misalnya gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit, selanjutnya bencana sosial yaitu peristiwa yang diakibatkan oleh manusia seperti konflik sosial antar kelompok atau komunitas, teror, dan konflik dengan masyarakat contohnya dengan teman maupun keluarga (Farni, 2020).

Pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi (Mendikbud-ristek) juga telah mengesahkan Peraturan Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 33 Tahun 2019 tentang penyelenggaraan Program Satuan Pendidikan Aman Bencana. PERMENDIKBUD menyebutkan bahwa peraturan tersebut sebagai langkah konkret pemerintah untuk memberikan perlindungan dan keselamatan kepada peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan dari risiko peristiwa atau bencana di mana perlu adanya usaha untuk meningkatkan kesiapsiagaan dan mitigasi di satuan pendidikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

Kesiapsiagaan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi bencana melalui pengorganisasian dengan menggunakan langkah yang tepat guna dan berdaya guna (Farni, 2020). Peningkatan kesiapsiagaan ini menjadi

salah satu elemen yang penting untuk mengurangi risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadinya bencana. upaya yang digunakan untuk mengurangi risiko bencana salah satunya yaitu melalui pendidikan jasmani yang dapat menumbuhkan kesadaran sejak dini akan pentingnya pengetahuan dan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana maupun keadaan atau situasi darurat lainnya, sehingga peserta didik mampu bertindak pada saat sebelum dan sesudah atau pada saat terjadinya suatu keadaan yang mengancam (Pambudi, 2023, pp. 34-41).

Pendidikan kesiapsiagaan yaitu suatu pemikiran, usaha, dan upaya praktis untuk mengurangi segala bentuk risiko bencana dengan mengutamakan proses pembelajaran atau kegiatan edukatif agar peserta didik dapat mengetahui dan mengembangkan budaya kesiapsiagaan dalam menghadapi ancaman bahaya dari suatu bencana (Pambudi, 2023, pp. 78-79). Upaya yang digunakan untuk meningkatkan kesiapsiagaan yaitu dengan mengintegrasikannya dalam pembelajaran PJOK yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup baik secara jasmani maupun rohani dan menjadi media untuk membentuk kesiapsiagaan pada aspek fisik dengan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui aktivitas jasmani (Sesfao, 2018).

Pembelajaran PJOK merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas hidup, tidak hanya dalam aspek kesehatan secara fisik namun juga dalam aspek mental serta emosional

(Sudarsinah, 2021). Hal ini juga diungkapkan oleh (Nopembri, Saryono, & Purnama, 2019) bahwa pendidikan jasmani melalui aktivitas jasmani memiliki hubungan yang signifikan dalam aspek fisik, psikologis, maupun spiritual sehingga pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi segala peristiwa yang terjadi baik itu peristiwa alam atau non alam maupun sosial.

Aktivitas jasmani yang dilakukan tidak hanya mengenai olahraga ataupun latihan fisik saja namun guru pendidikan jasmani dapat membuat aktivitas pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang berbasis permainan. Aktivitas jasmani berbasis permainan ini dapat memberikan rasa senang dan mengurangi kejenuhan saat pembelajaran dan dengan bermain anak-anak dapat dibina dan dikembangkan agar dapat melakukan hal yang positif (Asnando, 2016). Melalui Aktivitas permainan anak-anak dapat memperoleh keterampilan sosial, belajar nilai pokok seperti kerjasama dan respek, mengekspresikan perasaan mereka, dan membangun kepercayaan diri yang mendorong peningkatan kebahagiaan, penghargaan terhadap diri sendiri, dan interaksi sosial dengan orang lain (Nopembri, Saryono, & Rithaudin, 2019).

Sekolah Dasar Negeri Vidya Qasana terletak di Jalan Tentara Pelajar No 23, Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang belum termasuk sekolah siaga bencana yang diungkapkan oleh guru PJOK di SD Negeri Vidya Qasana dan juga belum pernah ada pelatihan mitigasi bencana atau pembelajaran mengenai kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Sehingga belum ada upaya yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kesiapsiagaan

siswa dalam menghadapi bencana maupun keadaan atau situasi darurat lainnya yang diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK. Maka dari itu, perlu adanya pengintegrasian kesiapsiagaan dalam pembelajaran PJOK melalui aktivitas jasmani yang berbasis permainan. Aktivitas jasmani yang dilakukan yaitu berbasis permainan dikarenakan di usia anak-anak masih suka bermain dan dengan bermain juga anak-anak dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan meningkatkan keterampilan motorik serta dapat meningkatkan sikap dan perilaku hidup yang lebih efektif dan peka terhadap lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa permasalahan yang terjadi yaitu keadaan darurat maupun bencana yang sering terjadi tidak dapat diprediksi, resiko bencana terhadap anak-anak, perlunya mitigasi dan kesiapsiagaan melalui pembelajaran PJOK atau pelatihan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana maupun keadaan darurat lainnya. Berkaitan dengan perlunya upaya kesiapsiagaan melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa di SD Negeri Vidya Qasana. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Berbagai keadaan darurat yang sering dihadapi oleh manusia itu sering terjadi secara tiba-tiba, oleh karena itu perlu adanya kesiapsiagaan dalam aspek fisik pada siswa.
2. Belum adanya simulasi kesiapsiagaan yang diberikan kepada siswa dalam pembelajaran PJOK.
3. Belum diketahui aktivitas jasmani berbasis permainan dapat meningkatkan kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi lingkup masalah yang dibahas agar tetap fokus guna menghindari multitafsir. Maka, peneliti melakukan pembatasan masalah ini mengenai “Belum diketahui pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik pada siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Membuktikan bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dalam pembelajaran pjok dapat mempengaruhi tingkat kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

2. Secara Praktisi

a. Bagi Peneliti

Peneliti akan mendapatkan jawaban yang sesuai mengenai kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV Sd Negeri Vidya Qasana berdasarkan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan variabel lain.

c. Bagi Guru PJOK

Dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam mengajar PJOK dan data yang diperoleh dapat dijadikan bahan evaluasi pembelajaran.

d. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kesiapsiagaan fisik yang dimiliki ketika menghadapi suatu keadaan yang sulit atau tidak terduga dan pembelajaran yang dilakukan dapat menumbuhkan rasa senang

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesiapsiagaan

a. Hakikat Kesiapsiagaan

Kesiapsiagaan adalah salah satu kegiatan yang berupaya untuk mengurangi risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadinya bencana maupun situasi darurat (Pambudi, 2023, pp. 34-35). Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 kesiapsiagaan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi bencana melalui pengorganisasian dengan menggunakan langkah yang tepat guna dan berdaya guna. Widjanarko & Minnafiah (2018) mengungkapkan bahwa kesiapsiagaan adalah tindakan yang dilakukan sebelum terjadi bencana yang meliputi penyusunan rencana tanggap darurat, dengan adanya rencana tanggap darurat masyarakat dapat mengetahui tindakan-tindakan yang harus dilakukan pada saat terjadi bencana.

Hidayati dalam Widjanarko & Minnafiah (2018) berpendapat bahwa kesiapsiagaan adalah tindakan yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu untuk mampu menanggapi suatu keadaan bencana maupun situasi darurat secara cepat dan tepat guna. Nurromansyah & Setyono (2014) mengungkapkan bahwa terdapat kegiatan yang dilakukan dalam kesiapsiagaan adalah sebagai berikut: (1) penilaian terhadap bencana, risiko, dan kerentanan; (2) penyusunan strategi dan mekanisme tanggap darurat; (3) penyusunan rencana kesiapsiagaan; (4) koordinasi di antara para pihak dan

pemangku kepentingan yang terlihat dalam proses; (5) pengelolaan informasi; (6) sistem peringatan dini; (7) pengelolaan informasi; (8) pendidikan kebencanaan di satuan pendidikan; dan (9) membangun kesiapsiagaan dikalangan masyarakat.

Pendidikan kesiapsiagaan merupakan suatu pemikiran, usaha, dan upaya yang praktis untuk mengurangi atau menghilangkan segala bentuk risiko bencana dengan mengutamakan proses pembelajaran atau kegiatan edukatif lainnya agar peserta didik dapat mengetahui dan mengembangkan budaya kesiapsiagaan dalam menghadapi segala ancaman bahaya dari suatu bencana serta dapat meningkatkan tindakan perlindungan dengan menyajikan informasi tentang bahaya dan risiko yang ditimbulkan (Pambudi, 2023, pp. 78-79).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapsiagaan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi atau mengantisipasi sebelum terjadinya suatu keadaan maupun situasi darurat yang mengancam keselamatan dirinya. Dalam tindakan kesiapsiagaan ini bukan hanya sekedar peran pemerintah namun setiap individu sangat memerlukan kesiapsiagaan, agar mereka dapat melakukan tindakan yang tepat dan berdaya guna ketika terjadi keadaan atau situasi tertentu yang terjadi secara tiba-tiba. Di mana setiap individu harus memiliki kemampuan fisik dan psikis yang kuat dalam menghadapi keadaan maupun situasi darurat yang terjadi.

b. Tujuan Kesiapsiagaan

Tujuan dari kesiapsiagaan yaitu untuk mengurangi risiko atau dampak yang terjadi ketika bencana maupun ketika dalam keadaan atau situasi darurat sehingga seseorang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk paham dan mengetahui apa

yang terjadi dan apa yang harus dilakukan dalam upaya penyelamatan dan keselamatan baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain (Pambudi, 2023, p. 10). *Interagency Data Exchange* (IDEP) dalam Danangjaya (2022) menyatakan bahwa kesiapsiagaan memiliki tujuan sebagai berikut:

1) Mengurangi Ancaman

Mengurangi ancaman untuk upaya mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi darurat.

2) Mengurangi Kerentanan Keluarga

Kerentanan keluarga terhadap risiko bencana dapat dikurangi apabila setiap individu dalam keluarga sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk melakukan penyelamatan dalam menghadapi keadaan maupun situasi yang mengancam.

3) Mengurangi Akibat

Kesiapsiagaan bertujuan untuk mengurangi dampak akibat dari terjadinya suatu peristiwa keadaan atau situasi tertentu maupun bencana yang datang secara tiba-tiba.

4) Menjalin Kerjasama

Kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana dapat ditangani oleh setiap individu maupun keluarga bahkan bila diperlukan dapat bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait seperti menjalin kerjasama dengan pihak-pihak lain seperti puskesmas, polisi, aparat desa ataupun kapanewon.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan kesiapsiagaan yaitu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi bencana

maupun keadaan atau situasi darurat yang mengancam keselamatan dirinya sehingga seseorang itu mengetahui tindakan yang tepat dan berdaya guna.

2. Kesiapsiagaan dalam Pendidikan Jasmani

Sebagai upaya untuk mengurangi risiko bencana perlu adanya pengintegrasian materi kesiapsiagaan dalam pembelajaran PJOK (Nipyanto *et al.*, 2021). Pendidikan mengenai kesiapsiagaan dalam menghadapi keadaan atau situasi darurat atau bencana merupakan suatu tindakan perlindungan, dengan menyajikan informasi tentang bahaya dan risiko yang ditimbulkan, dapat membangun budaya aman dan komunitas yang tangguh (Pambudi, 2023, p. 29).

Aktivitas jasmani dan komponen kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dalam aspek fisik, psikologi, dan spiritual, selain itu pembelajaran PJOK juga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi segala peristiwa yang terjadi (Nopembri, Saryono, & Purnama, 2019). kesiapsiagaan dalam pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi aspek fisik, psikologi, sosial, dan spiritual. Berikut penjelasan dari aspek tersebut adalah:

a. Aspek fisik

Aspek fisik merupakan merupakan bagian dari aspek kepribadian yang harus dibina dan ditingkatkan secara optimal yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak dasar serta mempertahankan kebugaran jasmani (Utama, 2011). Pendidikan jasmani dan olahraga digunakan untuk mempromosikan perdamaian dan resolusi konflik, pemberdayaan pendidikan dan pemuda, pendidikan kesehatan dan pencegahan

penyakit, kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dan anak perempuan, inklusi sosial dari kelompok yang kurang beruntung seperti agama, etnis minoritas, dan penyandang cacat, aktivitas jasmani juga telah digunakan di lapangan sebagai pendekatan non-medis untuk bantuan trauma pada populasi yang terkena bencana atau perang (Rithaudin, Saryono, & Nopembri, 2018).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa dan persepsi mereka tentang kesehatan serta dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap penekanan yang terlalu pada nilai-nilai ekstrinsik yang diungkapkan oleh Piko & Keresztes (2006) dalam (Yuwono *et al.*, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek fisik sangat diperlukan dalam menghadapi suatu keadaan atau situasi darurat maupun bencana, dengan memiliki kualitas fisik yang baik seseorang dapat meningkatkan kondisi tubuhnya dalam jangka panjang dan dapat menjaga tubuh agar mampu melakukan suatu tindakan yang tepat untuk menghadapi berbagai keadaan atau kondisi yang mengancam keselamatan dirinya.

b. Aspek Psikologi dan Sosial

Melalui pendidikan jasmani dengan program olahraga psikososial dapat mengacu pada kecenderungan alami anak-anak untuk bermain untuk penggunaannya membantu pemulihan dari trauma dan dukungan dari kekuatan yang ada (Kunz, 2005). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Gschwed & Selvaraju (2008) bahwa program psikososial olahraga dapat cepat mendapatkan popularitas sebagai intervensi pasca bencana karena kemudahan penerapan dalam pengaturan budaya yang beragam dan kemampuan mereka

untuk menjangkau kelompok-kelompok besar korban dengan cara yang relatif hemat biaya.

Aktivitas jasmani dan olahraga dalam mencapai *millennium Development Goals* digunakan sebagai alat untuk mengajarkan nilai positif dan keterampilan hidup, meningkatkan kesehatan dan kebaikan, perkembangan individu, integritas sosial dan pengembangan modal sosial (meningkatkan kepaduan atau kohesi), membangun perdamaian, mencegah konflik, dan perkembangan ekonomi, program olahraga yang diterapkan dalam sebelum, saat dan setelah situasi darurat dapat memberikan kesempatan organisasi untuk menyediakan pelayanan pendidikan yang penting dan perawatan kesehatan, dan juga menawarkan kesempatan untuk integrasi sosial dan pembangunan perdamaian (Nopembri, Saryono, & Rithaudin, 2019).

Dari beberapa pendapat tersebut aspek psikologi dan sosial ini menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi kehidupan seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Di mana jika seseorang itu dapat menjalin hubungan yang baik maka dapat mengurangi risiko terjadinya konflik dan permasalahan lainnya. Sebaliknya jika seseorang itu terjadi konflik antar individu maupun kelompok maka perlu adanya kesiapsiagaan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi sehingga tidak menimbulkan korban maupun kerugian lainnya.

c. Aspek Spiritual

Hilty (2016) menyatakan bahwa spiritual merupakan pandangan kekuatan, kekuatan, energi, atau rasa Tuhan senantiasa menyertai baik yang didasarkan agama (religion) maupun tanpa agama. Lodewyk, Lu & Kentel (2009) dalam

Rithaudin, Saryono, & Nopembri (2018) juga mengatakan bahwa spiritual adalah proses kehidupan dasar, keterlibatan sukacita, penyamaran, cinta dan hubungan dengan diri sendiri dan alam.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapsiagaan dalam pendidikan jasmani memiliki empat aspek yaitu aspek fisik, psikologi, sosial, dan spiritual yang mana pada setiap aspek tersebut memiliki keterhubungan dan berpengaruh untuk meningkatkan kesiapsiagaan seseorang dalam menghadapi keadaan darurat maupun bencana.

3. Pendidikan Jasmani

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Permendiknas No 22 Tahun 2006 dan Permendikbud Nomor 58 dan 59 Tahun 2015 yang dikutip oleh Widjanarko & Minnafiah (2018) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani ini menjadi salah satu mata pelajaran dalam pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, penalaran, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dirancang secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani (warni *et al.*, 2021).

Firmansyah (2009) yang dikutip oleh Fitriana (2019) pendidikan jasmani merupakan suatu program pendidikan yang dapat membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya agar lebih efisien dalam melakukan keterampilan gerak

dasar dan keterampilan kompleks yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani adalah sebuah wadah untuk memberikan dorongan pada perkembangan motorik, kekuatan fisik atau daya tahan, ilmu pengetahuan, penghayatan nilai-nilai seperti (mental, emosional, spiritual, dan sosial) serta cara untuk hidup dengan pola sehat dan aktif teruntuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang agar seimbang (Aqhla, 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh serta dapat mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, emosional, spiritual, dan fisik bahkan untuk mengajarkan pola hidup sehat dan peka terhadap lingkungan sekitar. Maka dengan adanya pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang baik secara jasmani maupun rohani.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk mengisi waktu luangnya dengan bersantai dan masih mampu melakukan pekerjaan darurat yang bersifat mendadak (Nasrulloh *et al.*, 2021). Rohmah & Muhammad (2021) mengungkapkan bahwa latihan kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan komposisi tubuh. Wiarto (2015, pp. 55-58) yang dikutip oleh Maryana (2020)

terdapat beberapa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan diantara yaitu:

- 1) Komposisi tubuh, merupakan persentase lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- 2) Fleksibilitas, merupakan kemampuan sendi untuk melakukan kekuasaan gerak tanpa adanya rasa sakit pada sendi.
- 3) Kelincahan, merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu yang sesingkat-singkatnya dan tidak kehilangan keseimbangan.
- 4) Kekuatan otot, merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap tahanan.
- 5) Daya tahan jantung paru, merupakan berfungsinya jantung, paru, dan pembuluh darah untuk mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkannya ke seluruh tubuh.
- 6) Kecepatan, merupakan kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang cepat.
- 7) Daya tahan otot, merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya dilihat dari postur tubuh yang besar dan berotot saja namun kebugaran jasmani dapat diketahui atau diukur melalui beberapa komponen kebugaran jasmani seperti komposisi tubuh, fleksibilitas, kelincahan,

keseimbangan, kekuatan otot, daya tahan jantung paru, kecepatan, dan daya tahan otot.

4. Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK dan olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan motorik serta nilai-nilai fungsional seperti kognitif, afektif, dan sosial yang mana kegiatan dalam pembelajaran harus dipilih dan disesuaikan berdasarkan perkembangan anak serta diharapkan melalui aktivitas jasmani dapat menumbuhkan dan mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani (Arifin, 2017).

Rubiyatno (2014) mengungkapkan bahwa aktivitas jasmani memiliki peranan yang sangat penting bagi anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental, dan emosional. Anak-anak memiliki karakteristik suka bermain, dalam bermain tanpa disadari anak-anak telah melakukan beberapa aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang dapat meningkatkan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak (Rubiyanto, 2014). Pendapat lain diungkapkan oleh Utama (2011) mengungkapkan bahwa melalui aktivitas jasmani siswa mendapatkan pengalaman kehidupan yang nyata sehingga mampu menghadapi segala sesuatu yang terjadi dengan sikap dan tindakan yang baik.

5. Permainan

Permainan adalah suatu aktivitas yang digunakan anak untuk menjelajah dan mengenal dunianya Sutapa (2022, p. 30). Permainan dapat dideskripsikan sebagai alat bagi anak-anak untuk mengeksplor dan mencari informasi tentang segala

sesuatu yang belum diketahui serta dapat memberikan rasa senang kepada anak (Hayati, 2018, p. 71). Pendapat lain diungkapkan oleh Andang Ismail (2009) dalam Hayati (2018, p. 72) mengatakan bahwa permainan memiliki dua pengertian yaitu permainan sebagai aktivitas bermain yang murni untuk mencari kesenangan tanpa mencari menang kalahnya, dan permainan juga merupakan aktivitas bermain yang dilakukan untuk mencari kesenangan dan kepuasan serta menang dan kalah.

Pembelajaran berbasis permainan bagi anak digunakan untuk mencari tahu sendiri tentang diri nya dan juga orang lain, selain itu dalam permainan anak-anak akan melakukan kegiatan yang menantang, keberhasilan yang mereka peroleh dalam jangka dekat sangat penting dalam membantu mereka berkembang secara positif serta dalam menjalani kehidupan sehari-hari anak-anak tidak terlepas dari permainan (Aqhla, 2023).

Berdasarkan pendapat khasnah dalam Maryana (2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa prinsip permainan yang mendasari tingkah laku anak yaitu: (1) permainan merupakan sesuatu yang menyenangkan, diluar dari kejadian sehari-hari; (2) permainan adalah cara untuk mencoba berbagai hal tanpa batas; (3) permainan adalah sesuatu yang aktif dan dinamis sehingga tidak terbatas ruang dan waktu; (4) permainan juga berlaku bagi setiap anak kapan saja dan mempunyai konteks hubungan sosial yang spontan; dan (5) bermain juga menjadi sarana untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan. Sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan aktivitas jasmani yang berbasis permainan selain menyesuaikan karakter anak melalui permainan anak-anak juga dapat

belajar sambil bermain sehingga tidak mudah jenuh dan mendapatkan kesenangan.

Aktivitas jasmani berbasis permainan yang digunakan untuk *treatment*/perlakuan dalam penelitian ini yaitu: (1) aktivitas tantangan kebersamaan; (2) aktivitas ayo gerak bersama; (3) aktivitas meraih harapan; (4) aktivitas tempat berkumpul; (5) aktivitas angkatlah bergantian; (6) aktivitas pandulah diriku; (7) aktivitas bugar bersama; (8) aktivitas bola-bola kerjasama; (9) aktivitas keseimbangan hidup; (10) permainan langkah ayun keberanian; (11) permainan tempat kita; (12) permainan bentuk kekompakan; (13) permainan merakit sama-sama; dan (14) permainan lewati tantangan (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019). Berikut ini penjelasan mengenai aktivitas jasmani berbasis permainan adalah sebagai berikut:

a. Tantangan kebersamaan

1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan

- a) Sikap : Rasa menyenangkan, tantangan
- b) Pengetaan : Konsep kerjasama, konsep gerak
- c) Keterampilan : Lompat/loncat, memukul *backhand/forehand*,
kelentukan

2) Kelas 4 & 5

3) Peralatan : Bola dari semua jenis dan ukuran, *stopwatch*, kerucut pembatas, raket/padle, tali skipping/karet, simpai.

4) Deskripsi Aktivitas:

- a) Para siswa dibagi dalam kelompok masing-masing kelompok berjumlah 9 orang.
- b) Siapkan peralatan sesuai dengan urutan aktivitas yang akan dilakukan siswa.
- c) Pada setiap kelompok bagi siswa untuk melakukan 6 aktivitas berikut ini:

(1) Bolak-balik keseimbangan

Permainan ini untuk dua anak. Satu anak berdiri di salah satu ujung papan dan yang lainnya di ujung akhir dari papan berukuran 20 x 50 cm diletakkan di tanah atau lantai. Papan ini ditandai dengan baris dua belas inci dari setiap ujungnya. Anak-anak mulai dan selesai di belakang garis di ujung-ujung. Ketika mereka beralih mereka melakukan perjalanan ke ujung dari papan dan kemudian kembali tanpa jatuh atau menyentuh bagian tubuh ke tanah.

(2) Lempar dan tangkap berpasangan

Lempar dan tangkap objek dengan tangan berpasangan 30 kali berturut-turut tanpa meleset dari jarak 25 kaki. Keduanya menangkap dan melempar harus dilakukan di belakang garis. Jika lemparan atau menangkap tidak dibuat melewati garis atau ada lemparan yang gagal ditangkap atau dijatuhkan, tugas harus diulang kembali. Setiap anak akan menyelesaikan 15 kali melempar dan menangkap 15 kali untuk total 30.

(3) Memukul bola di udara (voli)

Tiga anak berdiri dengan formasi segitiga tiga langkah raksasa satu sama lain. tantangannya adalah untuk melambungkan bola (bukan bola pantai atau balon) 10 kali berturut-turut tanpa bola menyentuh tanah. Setiap anak harus memukul (voli) bola setidaknya dua kali tetapi tidak dua kali berturut-turut.

(4) Lompat tali

Melompat tali tunggal terus-menerus (tali harus tetap di balik gerakan konstan) selama 90 detik tanpa gagal.

(5) Memukul dengan raket/paddle

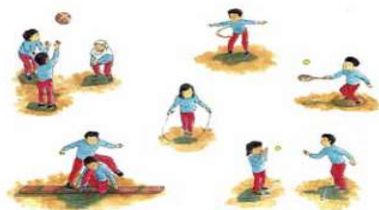
Memukul bola dengan raket/paddle pendek atau panjang terus-menerus selama 60 detik sambil tetap dalam ruang yang dibentuk dengan menggunakan simpai. Lingkaran harus tetap diam untuk waktu 60 detik.

(6) Memutar Simpai

Memutar simpai selama 20 detik dengan simpai itu mulai sekitar pinggang dan sisanya dari tanah (lantai) sepanjang waktu.

5) Gambar Aktivitas

Gambar 1. Aktivitas Tantangan Kebersamaan.



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

b. Ayo Gerak Bersama

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kerjasama tim, tanggungjawab
 - b) Pengetahuan : Konsep gerak dan kebugaran
 - c) Keterampilan : Kebugaran (kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskuler).
- 2) Kelas 3 & 5
- 3) Peralatan: Barbel ukuran 1-2 kg, bangku dan tikar/mat/matras tipis.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dikelompokkan menjadi 5 tim siswa.
 - b) Persiapkan peralatan di lapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para siswa.
 - c) Kegiatan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan guru. 5 langkah yang harus mereka lalui adalah:
 - (1) Angkat barbel *lateral*

Para siswa mengangkat barbel secara bersama-sama dengan satu tangan kiri/kanan secara *lateral* atau menyamping. Waktu ditentukan oleh guru.
 - (2) Naik turun bangku

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

(3) *Push-up* terbalik

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

(4) *Sit-up*

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

(5) Angkat barbel *fleksor*

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

(6) Guru menekankan agar para siswa agar melakukan aktivitas dilakukan secara bersama dalam satu kelompok. Kekompakkan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.

5) Gambar

Gambar 2. Aktivitas Ayo Gerak Bersama



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

c. Meraih Harapan

1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a) Sikap : Untuk mendapatkan siswa bergerak banyak dalam waktu singkat.
- b) Pengetahuan : Konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani.
- c) Keterampilan : *Push-up*, *sit-up*, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).

2) Kelas: 3 & 5

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

4) Deskripsi Aktivitas

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

b) Kemudian para siswa disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:

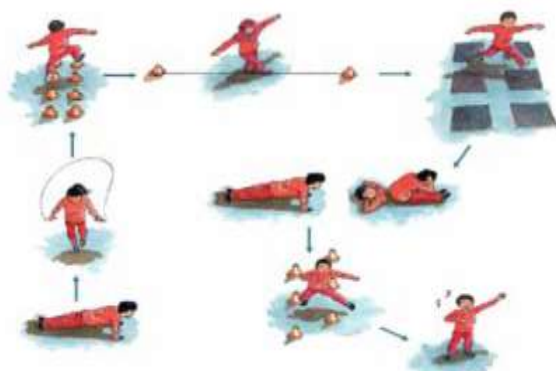
(1) Pada awal kenaikan, mereka melakukan *push-up* (tradisional atau modifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.

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

- (3) Jogging ke rawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para siswa melompati.meloncati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak dalam rawa).
- (4) Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Siswa meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain.
- (5) Kemudian siswa menyeberangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpet-karpet kecil).
- (6) Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Anak-anak akan melakukan 10 kali *push-up* dan 10 kali *sit-up* untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua bawah (di bawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.
- (7) Siswa melewati jalur *zig-zag* menggunakan kerucut. Kemudian ke langkah bebatu di atas gunung.
- (8) Siswa mencapai puncak gunung dan mereka merayakan dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.

5) Gambar

Gambar 3. Aktivitas Meraih Harapan



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

d. Tempat Berkumpul

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong.
 - b) Pengetahuan : Memahami konsep inklusi dan situasi, kesadaran ruang.
 - c) Keterampilan : Lari, jalan, lompat/loncat, reaksi gerak.
- 2) Kelas: 2-6
- 3) Peralatan: Kerucut pembatas, simpai atau ban bekas sepeda/sepeda motor untuk setiap siswa.
- 4) Deskripsi Aktivitas
 - a) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
 - b) Setiap siswa membawa satu buah simpai/ban bekas.
 - c) Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran.
 - d) Para siswa dalam kelompok bergerak (jalan/lari/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi., misalnya: balonku, Pelangi, dll.
 - e) Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.
 - f) Permainan dipersulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.

- g) Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang siswa.

5) Gambar

Gambar 4. Tempat Berkumpul



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

e. Angkatlah Bergantian

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap: Kerjasama, tolong-menolong, tanggungjawab, menghargai kemenangan dan kekalahan.
 - b) Pengetahuan : Memahami fungsi anggota gerak (kaki), taktik dan strategi kelompok.
 - c) Keterampilan : Kelentukan badan, keseimbangan
- 2) Kelas: 3 & 5
- 3) Peralatan: Bola besar dan kecil busa/karet, barang-barang kecil lainnya dari berbagai ukuran dan bentuk dan simpai.

4) Deskripsi Aktivitas:

- a) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 5-6 setiap kelompok.
- b) Setiap kelompok membuat barisan dengan berbaring yang menghubungkan suatu simpati ke simpai yang lain.
- c) Pada salah satu simpai dekat siswa pertama terdapat simpai dengan sejumlah benda (bola besar/kecil dan barang lainnya) ditempatkan di dalam. Tujuannya adalah agar orang pertama ini untuk mengangkat benda tersebut menggunakan kakinya dan menempatkannya di atas kepala mereka ke orang berikutnya sambil berbaring. Orang berikutnya harus mengapit benda dengan kakinya, dan sekali lagi menempatkannya ke orang berikutnya dalam barisan. Tangan tidak boleh digunakan, kecuali untuk keseimbangan.
- d) Ketika benda mencapai orang terakhir di barisan, orang tersebut yang mencoba untuk menjatuhkan bola ke dalam simpai (sekali lagi, harus menggunakan kakinya). Orang pertama dalam barisan membantu orang terakhir menempatkan bola dalam simpai.
- e) Semua orang bergeser satu tempat dan proses dimulai lagi.
- f) Ketika semua orang telah memiliki kesempatan untuk mendapatkan bola, tim dapat beralih ke item yang berbeda/benda-benda yang lain.

5) Gambar

Gambar 5. Aktivitas Angkatlah Bergantian



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

f. Pandulah Diriku

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap :Empati (orang yang tidak melihat), kerjasama, komunikasi, tanggungjawab.
 - b) Pengetahuan: Pemecahan masalah, kesadaran ruang/gerak
 - c) Keterampilan: Keseimbangan, gerak dasar lokomotor (jalan).
- 2) Kelas :4-5
- 3) Peralatan : Lipatan penutup mata untuk setiap siswa, berbagai macam alat (tongkat hoki, bola berbagai bentuk, lingkaran poli, tas, *frisbee*, simpai, dll).
- 4) Deskripsi Aktivitas:
 - a) Sebarkan peralatan ke seluruh lapangan dari satu ujung ke ujung lain.
 - b) Siswa dibagi secara berpasangan.
 - c) Salah satu siswa memakai penutup mata sementara yang lain bekerja sebagai pemandu untuk memandu pasangan mereka di area tambang.

- d) Siswa yang ditutup matanya dipandu berjalan menuju ke ujung lapangan berikutnya tanpa menyentuh benda-benda yang ada dalam lapangan. Jika mereka menyentuh benda setiap saat mereka bisa bertukar tempat dan kembali ke awal.

5) Gambar

Gambar 6. Aktivitas Pandulah Diriku



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

g. Bugar Bersama

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kerjasama, tanggungjawab, disiplin.
 - b) Pengetahuan : Konsep kebugaran jasmani
 - c) Keterampilan : Komponen kebugaran jasmani.
- 2) Kelas: 4 & 5
- 3) Peralatan: kerucut pembatas, bola berbagai ukuran, dan *stopwatch*.

4) Deskripsi Aktivitas :

- a) Para siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-4 orang.
- b) Siapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.
- c) Mintalah setiap kelompok untuk melakukan tantangan kebugaran dengan rangkaian sebagai berikut:

(1) Jalan kepiting

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

(2) *Squat jump*

Lakukan 20 kali jump dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan siswa dapat bergerak.

(3) *Push-up* bola

Dari jarak 15 meter 2 anak-anak dalam posisi *push-up* (ditangan), tekan/gelindingkan bola bolak balik 30 kali (15 untuk setiap anak).

(4) *Jumping jacks* berpasangan

Setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali *jumping jack* dalam 60 detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras bersama-sama.

(5) *Sit-up* lempar & tangkap berpasangan

Pasangan harus menyelesaikan 25 kali *sit-up* saat melempar dan menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

(6) Lempar & tangkap sambil bergerak

Dari jarak 15 meter 2 anak melempar dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali sambil bolak balik. Menangkap dan menyelesaikannya dalam 60 detik.

5) Gambar

Gambar 7. Aktivitas Bugar Bersama



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

h. Bola-bola Kerjasama

1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a) Sikap :Kerjasama, tanggungjawab, disiplin, saling menghargai, percaya diri.
- b) Pengetahuan : Pemecahan masalah, mengambil keputusan.
- c) Keterampilan : Gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

- 2) Kelas: 4-10
- 3) Peralatan : 2 kursi, bola (bola berwarna cerah), kaos tim/rompi/penanda tim, keranjang sampah/plastik.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah lapangan persegi Panjang dengan ukuran sesuai banyaknya siswa.
 - b) Pasang dua kursi di ujung-ujung area bermain dengan ukuran diameter 2-3 meter.
 - c) Bagilah kelas menjadi dua tim, dengan satu tim mengenakan kaos tim/rompi/penanda lain.
 - d) Salah satu siswa dari masing-masing tim duduk di kursi menjadi kiper sambil memegang keranjang. Kiper ditempatkan pada ujung-ujung di mana rekan tim mereka berada. Dengan kata lain kiper akan menghadapi rekan tim mereka di awal.
 - e) Tujuan permainan adalah mengoper bola ke rekan setimnya dari rekan setimnya, sampai memasukkan bola ke keranjang yang dipegang kiper.
 - f) Aturan dasar permainan:
 - (1) Siswa yang menjadi pemain tidak boleh membawa/mendribbling bola.
 - (2) Siswa yang menjadi pemain hanya dapat menggunakan poros kaki (pivot) seperti di basket.

(3) Jika bola menyentuh lantai (tim menjatuhkan bola), tim lain mendapatkan bola.

(4) Pemain bertahan harus tinggal setidaknya 1-2 meter dari pemain penyerang. Ini dimaksudkan untuk membatasi pelanggaran dan beberapa permainan kasar yang mungkin terjadi.

(5) Permainan akan lebih baik jika dimainkan 10-16 siswa setiap tim.

5) Gambar

Gambar 8. Aktivitas Bola-bola Kerjasama



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

i. Keseimbangan Hidup

1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a) Sikap : Tanggungjawab, percaya diri.
- b) Pengetahuan : Konsep keseimbangan statis.
- c) Keterampilan : Keseimbangan statis (otot-otot tegang, simetris/non-simetris, berbalik/tegak, counterbalance/counter tension), dan kelentukan.

2) Kelas: 3-12

3) Peralatan: Karpet senam (1 karpet untuk 3-4 siswa).

4) Deskripsi Aktivitas :

- a) Para siswa dibariskan secara bersaf dengan jarak yang diatur sehingga tidak terkena satu sama lain.
- b) Guru dapat memilih salah satu siswa yang berpengalaman untuk menjadi pemimpin/instruktur di depan kelas.
- c) Guru memberikan contoh satu persatu gerakan-gerakan keseimbangan yang akan diajarkan kemudian semua siswa dipimpin oleh instruktur menirukan gerakan-gerakan keseimbangan tersebut dengan baik dan benar.
- d) Lamanya melakukan gerakan dapat disesuaikan. Semakin lama dilakukan akan memberikan dampak pada keterampilan keseimbangan. Lakukan pula setiap gerakan secara berulang-ulang.
- e) Perhatikan setiap siswa saat melakukan gerakan keseimbangan. Siswa dibantu untuk membentuk gerakan yang benar.

5) Gambar

Gambar 9. Aktivitas Keseimbangan Hidup



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

j. Langkah Ayun Keberanian

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Percaya diri, tanggungjawab, disiplin, keberanian.
 - b) Pengetahuan : Konsep gerak senam ritmik
 - c) Keterampilan : Gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama musik.
- 2) Kelas: 3-5
- 3) Peralatan : Gambar gerakan-gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dan musik yang sesuai bisa memakai VCD/DVD.
- 4) Deskripsi Aktivitas:
 - a) Siswa berbaris 4 bersaf.
 - b) Tahan selama 6 hitungan dari 8 dan mulai bergerak dengan gerakan sebagai berikut:
 - (1) Gerakan pertama 8 hitungan:
 - 4 langkah maju sambil pompa kedua lengan di depan badan
 - 4 langkah mundur sambil pompa kedua lengan di depan badan
 - (2) Gerakan kedua 8 hitungan
 - 4 langkah maju akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4
 - 4 langkah mundur akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4.
 - (3) Gerakan ketiga 8 hitungan:
 - 4 langkah samping kanan.
 - 4 langkah samping kiri.

(4) Keempat 4 hitungan:

- Langkahkan kaki kanan ke depan tahan.
- Langkahkan kaki kiri ke depan tahan.
- Langkahkan kaki kanan ke belakang tahan.
- Langkahkan kaki kiri ke belakang tahan dan diikuti dengan tepuk tangan.

(5) Kelima 4 hitungan

- Kedua tangan memegang pinggang
- Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, diikuti langkah kaki kiri.
- Langkahkan kaki kiri ke samping kiri, diikuti langkah kaki kanan.

c) Tekanan agar siswa dapat melakukan semua gerakan secara bersamaan dan harus sesuai dengan irama hitungan.

d) Lakukan gerakan-gerakan tersebut secara berulang-ulang agar para siswa dapat melakukan secara benar.

5) Gambar

Gambar 10. Aktivitas Langkah Ayun Keberanian



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

k. Tempat Kita

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kerjasama, komunikasi, tanggung jawab.
 - b) Pengetahuan : Kesadaran ruang, pemecahan masalah, belajar tentang negara (mapel IPS).
 - c) Keterampilan : Kelentukan, reaksi, lari, jalan.
- 2) Kelas: 3-5
- 3) Peralatan: 40-50 tali, selotip, gambar peta suatu negara/benua.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dikelompokkan dengan jumlah masing-masing 5 orang.
 - b) Guru memulihkan gambar/peta suatu negara/benua/pulau bagi setiap kelompok.
 - c) Para siswa mengambil tali dalam kotak dan memulai membuat negara/benua dengan meletakkan tali di tanah untuk membentuk bentuk negara/benua/pulau itu.
 - d) Setiap kelompok harus menggunakan seluruh area dan menggunakan semua tali di dalam kotak.
 - e) Pada jangka waktu tertentu memutuskan untuk setiap kelompok menyelesaikan pembuatan peta/gambar negara/benua/pulau. Jika kelompok tidak dapat menyelesaikan dalam waktu yang ditentukan, mereka diminta untuk memulai lagi dengan negara/benua/pulau yang baru.

- f) Pastikan para siswa dapat bekerja sama memecahkan masalah yang ada acara sekelompok. Aktivitas ini dapat dilakukan berulang-ulang dengan negara/benua/pulau yang berbeda.

5) Gambar

Gambar 11. Aktivitas Tempat Kita



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

1. Bentuk Kekompakan

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Komunikasi yang tepat, keterampilan kerjasama, dan kepemimpinan.
 - b) Pengetahuan gerak : Pemecahan masalah, kesadaran ruang/gerak.
 - c) Keterampilan : Kelentukan, keseimbangan.
- 2) Kelas: 4-5
- 3) Peralatan: Pita/tali berwarna dengan pola ukuran dan bentuk yang berbeda (satu bear, yang lain berukuran sedang).

4) Deskripsi Aktivitas:

- a) Aturlah lapangan membentuk gambar dan pola di lantai menggunakan selotip atau tali. Seperti misalnya: gambar bangun ruang (persegi empat, segitiga, lingkaran, dan lain-lain).
- b) Bagilah siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil dari enam sampai delapan siswa untuk masing-masing kelompok. Mintalah setiap kelompok untuk menentukan pemimpinnya (kapten).
- c) Mintalah setiap kelompok berada pada gambar/pola yang sudah dibuat, kemudian setiap kelompok berupaya membentuk pola/gambar yang ada dengan bagian tubuh setiap siswa sehingga kumpulan siswa tersebut membentuk pola/gambar yang diinginkan dengan dipimpin oleh kapten setiap kelompok.
- d) Lakukan kegiatan tersebut dengan batasan waktu tertentu agar setiap kelompok dapat dengan cepat berpikir dan bertindak.
- e) Setelah suatu pola dapat diselesaikan, setiap kelompok dapat secara bergantian melakukan pola/gambar yang lain.

5) Gambar

Gambar 12. Aktivitas Bentuk Kekompakan



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

m. Merakit Sama-sama

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kemampuan kerjasama, komunikasi
 - b) Pengetahuan : Pemecahan masalah, penalaran, dan keterampilan matematika.
 - c) Keterampilan : Lari, jalan, reaksi gerak.
- 2) Kelas: 4 dan 5
- 3) Peralatan: Bola (bola voli, bola tangan, bola plastik, bola kecil warna, dll), kerucut (*cone*), *frisbee*, simpai (sebagai rakit), kerucut pembatas atau garis untuk menandai pulau itu.
- 4) Deskripsi Aktivitas:
 - a) Buatlah siswa dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.
 - b) Buat lapangan persegi panjang secukupnya.
 - c) Tentukanlah nilai dari setiap alat/benda yang ada dengan angka yang diinginkan. Misalnya:
 - Bola voli = 20
 - Bola tangan = 15
 - Bola plastik = 10
 - *Frisbee* = 5
 - Kerucut = 25
 - Bola-bola kecil = 1

- d) Persiapkan soal-soal matematika yang sedang siswa belajar di kelas matematika, seperti: perkalian, penjumlahan, pengurangan, dan penambahan.
- e) Aturan:
- (1) Sebarkan peralatan di dalam lapangan dengan jarak secukupnya sehingga mereka dapat berlari/berjalan.
 - (2) Guru menyebutkan soal matematika.
 - (3) Kelompok siswa berdiskusi kemudian secara bersama-sama mengambil alat/benda yang sesuai dengan nilai jawaban soal matematika tadi sambil berpegang pada simpai dan menyimpannya pada tempat mereka (pulau).
 - (4) Setelah semua soal disebutkan dan peralatan terkumpulkan, guru dan siswa setiap kelompok memeriksa kebenaran alat/benda yang terkumpul dengan soal yang disebutkan.

5) Gambar

Gambar 13. Aktivitas Merakit Sama-sama



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

n. Lewati Tantangan

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : Kerjasama, tanggungjawab
 - b) Pengetahuan : Pemecahan masalah
 - c) Keterampilan : Kelentukan, koordinasi, keseimbangan
- 2) Kelas: 3-5
- 3) Peralatan: Satu atau lebih simpai/plastik rotan.
- 4) Deskripsi Aktivitas:
 - a) Para siswa dibagi dalam dua kelompok.
 - b) Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.
 - c) Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepaskan pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.
 - d) Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewati simpai paling banyak.
 - e) Pastikan kelompok bekerjasama dengan baik. guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam kerjasama
- 5) Gambar:

Gambar 14. Aktivitas Lewati Tantangan



Sumber: (Rithaudin, Nopembri, & Saryono, 2019)

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai kajian untuk mendukung kajian teoritis yang ditemukan, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maryana (2020) yang berjudul Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Aman Bencana Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bantul Tahun Akademik 2019/2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020, dan (2) ada peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas atas MIN 2 Bantul Tahun 2019/2020 setelah dilakukan *treatment*/perlakuan aktivitas jasmani berbasis permainan. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode eksperimen dengan desain “*One Group Pre-Test Design*”. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa rombel A kelas IV, V, VI MIN 2 Bantul yang berjumlah 104 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* dengan kriteria (1) siswa kelas IV, V, dan VI; (2) siswa dengan usia 10 sampai 12 tahun; dan (3) siswa yang mengikuti *treatment*/perlakuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang sesuai berjumlah 74 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun dan analisis data menggunakan uji-t taraf signifikan 5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Danangjaya (2022) berjudul Analisis Kesiapsiagaan Siswa SMP Negeri Dalam Menghadapi Bencana Alam Gempa

Bumi di Daerah Rawan Bencana Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: (1) kesiapsiagaan yang diperlukan siswa SMP di daerah rawan bencana Kabupaten Bantul dalam menghadapi bencana alam gempa bumi; dan (2) memaparkan pengintegrasian kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana alam gempa bumi pada siswa SMP Negeri Bantul pada pembelajaran PJOK. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian yaitu siswa yang berjumlah 2962, teknik yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel yaitu teknik *Simple Random Sampling* yang berjumlah 352 responden. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dengan nilai reliabilitas 0,923. Hasil pada penelitian ini yaitu kesiapsiagaan yang diperlukan untuk menghadapi bencana alam gempa bumi yaitu aspek sosial dengan persentase 40,91 masuk kedalam kategori “sedang”, aspek psikologi dengan persentase 42,61 masuk kedalam kategori “sedang”, aspek fisik dengan persentase 31,25 masuk kedalam kategori “sedang”, dan aspek spiritual yang berada dalam kategori paling “tinggi” dengan persentase 47,16 %. Kemudian pengintegrasian kesiapsiagaan dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat diintegrasikan dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana pada mata pelajaran pendidikan jasmani

3. Penelitian dengan judul Kesiapsiagaan Bencana Aspek Fisik Siswa di Bantul dan Balikpapan yang diteliti oleh Saryono *et al.* (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di sekolah aman bencana di Bantul dan di Balikpapan. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara

siswa kelas atas di MI Negeri 2 Bantul sekolah aman bencana dan di SD negeri 003 Balikpapan. Penelitian ini menggunakan uji t yang menghasilkan nilai t sebesar 7,664 dan distribusi t sebesar 1,655 (df 150;5%) dengan taraf signifikan (p) sebesar 0,000. Dengan t-value lebih besar dari t-distribution ($7,664 > 1,655$) p-value kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran siswa di sekolah tersebut berbeda secara signifikan. Hasil rata-rata kesegaran jasmani di Bantul yaitu 12,40 dan rata-rata kesegaran jasmani di Balikpapan sebesar 9,93. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa di Bantul lebih siap secara fisik daripada siswa di Balikpapan dalam menghadapi bencana.

C. Kerangka Berfikir

Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat diprediksi bagaimana dan apa dampak yang akan diakibatkan. Sehingga sangat diperlukan kesiapsiagaan pada setiap individu agar dapat memberikan edukasi maupun pengetahuan terhadap peristiwa yang terjadi sehingga seseorang dapat melakukan tindakan yang tepat dan berdaya guna. Peristiwa yang terjadi ini dapat berupa bencana maupun keadaan atau situasi darurat yang mengancam keselamatan dirinya. Anak-anak merupakan kelompok yang rentang terhadap dampak bahaya maka sangat dibutuhkan pendidikan kesiapsiagaan sejak dini. Di mana kesiapsiagaan ini dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK. karena melalui pendidikan jasmani dapat membentuk kesiapsiagaan terhadap bencana yang berupa kesiapsiagaan fisik, pengembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat agar dapat

merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Aktivitas jasmani yang dilakukan bukan hanya sekedar olahraga saja namun dalam aktivitas jasmani setiap individu dapat meningkatkan keterampilan motorik dan mengembangkan nilai-nilai sosial, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu maka aktivitas jasmani ini menjadi bagian terpenting dalam upaya meningkatkan kesiapsiagaan seseorang dari berbagai ancaman. Aktivitas jasmani yang dilakukan di sekolah memberikan kesempatan siswa untuk dapat terlibat langsung dalam pengalaman belajar sehingga dapat dijadikan sebagai bekal untuk menghadapi berbagai peristiwa yang ada di lingkungan masyarakat. Di usia anak-anak ini masih sangat suka bermain oleh karena itu pembelajaran jasmani yang dilakukan di sekolah harus menggunakan model dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa yang berupa permainan. Permainan selain dapat menumbuhkan rasa senang permainan juga dapat memberikan pengaruh yang bersifat relatif permanen dan dapat mempengaruhi kualitas fisik, psikis, dan sosial anak. Permainan yang dilakukan dapat berupa permainan individu maupun permainan kelompok. Aktivitas permainan yang diberikan secara teratur, kontinu, dan bertahap serta gerakannya mudah dipahami dan dilakukan oleh anak usia dini sehingga dapat mempengaruhi kebugaran dan kesiapsiagaan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada di lingkungan maupun masyarakat.

Gambar 15. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini yaitu aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian dengan judul pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana ini termasuk kedalam penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan adanya suatu percobaan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*Treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil). Desain penelitian eksperimen ini dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest* kelompok tunggal *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2019, p. 111).

Desain penelitian eksperimen *pretest-posttest* yaitu penelitian yang terdapat *pretest* sebelum dilakukan perlakuan kemudian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah adanya perlakuan dengan memberikan *posttest*. Penelitian ini menguji adanya pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Gambar: Rumus *Pre Experiment One Group Pretest-Posttest Design*.

Keterangan:

O₁: *Pretets*

X: *Treatment*/perlakuan

O₂: *Posttest*

Dengan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesiapsiagaan fisik siswa = O_2-O_1

Adapun prosedur operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan subjek dari keseluruhan siswa di SD Negeri Vidya Qasana. subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV yang berjumlah 23 siswa.
2. Melakukan *pretest* atau tes awal terhadap 23 siswa dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner kesiapsiagaan.
3. Selanjutnya siswa diberi *treatment*/perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Jadwal pembelajaran di kelas IV dilakukan setiap hari Selasa. *Treatment*/perlakuan aktivitas jasmani berbasis permainan ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan pada bulan Juli sampai Oktober 2023. Berikut ini rincian aktivitas jasmani berbasis permainan yang digunakan untuk *treatment*/perlakuan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Jadwal *Treatment*/Perlakuan yang Diberikan

No	Pertemuan	<i>Treatment</i> (Nama Permainan)	Keterangan
1	I	Tempat Berkumpul	Kelas IV
2	II	Pandulah Diriku	Kelas IV
3	III	Tempat Kita	Kelas IV
4	IV	Angkatlah Bergantian	Kelas IV
5	V	Lewati Tantangan	Kelas IV
6	VI	Tantangan Kebersamaan	Kelas IV
7	VII	Bola-Bola Kerjasama	Kelas IV
8	VIII	Merakit Sama-sama	Kelas IV
9	IX	Keseimbangan Hidup	Kelas IV
10	X	Bentuk Kekompakan	Kelas IV
11	XI	Langkah Ayun Keberanian	Kelas IV
12	XII	Ayo Gerak Bersama	Kelas IV
13	XIII	Bugar Bersama	Kelas IV
14	XIV	Meraih Harapan	Kelas IV

4. Setelah diberikan *treatment* sebanyak 14 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *posttest* atau tes akhir pada siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Vidya Qasana yang beralamat di Jalan Tentara Pelajar No 23, Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2019, p. 126) mengungkapkan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yang berjumlah 23 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2019, p. 127). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *sampling* sensus/total *sampling*, di mana seluruh anggota populasi yang ada dijadikan sampel semua. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan yaitu seluruh siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yang berjumlah 23 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas jasmani berbasis permainan dan variabel terikatnya yaitu kesiapsiagaan fisik.

1. Aktivitas jasmani berbasis permainan

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani berbasis permainan. Aktivitas jasmani yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Permainan ini dapat dilakukan secara individu dan berkelompok. Sarana yang digunakan dalam permainan ini adalah barbel, simpai, bola kecil, bola besar, tali, kun, kain penutup mata, petak lompat, skipping dan lain-lain. Aktivitas jasmani berbasis permainan ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan sebagai *treatment*/perlakuan dalam penelitian ini.

2. Kesiapsiagaan fisik

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah kesiapsiagaan fisik. Kesiapsiagaan fisik siswa dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang berjumlah 10 pernyataan yang terdiri dari faktor kesehatan fisik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan tubuh serta gerak ritmik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan observasi ke sekolah. Dari hasil observasi, sekolah tersebut termasuk sekolah aman bencana namun belum pernah diberikan latihan mitigasi atau kesiapsiagaan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui tingkat kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi bencana. Setelah dilakukan observasi peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan kuesioner awal yang diberikan pada siswa. Kemudian peneliti memberikan perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung selama 14 kali perlakuan. Setelah itu dilakukan *posttest*, dan hasil yang diperoleh dibandingkan dan dianalisis dari sebelum dan sesudah adanya perlakuan agar mendapatkan hasil yang akurat.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen penelitian yang baik yaitu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2019, p.156). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yaitu dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapat informasi dari responden. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen penelitian milik Soni Nopembri dengan nilai validitas terlampir dan reliabilitas sebesar 0,748.

Berikut ini kisi-kisi instrument yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

No.	Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
1.	Kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana	a. Kesehatan fisik	a. Tubuh sehat dan tidak mudah sakit	1& 3
		b. Kekuatan	b. Dapat mengangkat beban.	2
		c. Kecepatan	c. Dapat berlari dengan cepat.	4
		d. Kelincahan dan fleksibilitas	d. Dapat mengubah arah gerak dengan cepat dan data melakukan gerakan kelentukan.	5 & 9
		e. Keseimbangan	e. Dapat melakukan gerakan keseimbangan	6
		f. Daya tahan	f. Dapat berjalan jarak jauh.	8
		g. Koordinasi	g. Dapat melakukan koordinasi mata, kaki, dan tangan	7
		h. Gerak ritmik	h. Dapat melakukan gerakan sesuai dengan ketukan atau irama.	10

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sugiyono (2019, pp. 175-176) mengungkapkan bahwa Instrumen yang valid merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid sehingga instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa saja yang seharusnya diukur.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian milik Soni Nopembri, yang telah memiliki nilai validitas sebagai berikut:

Tabel 3. Validitas Data

No. Butir pernyataan	Pearson Correlation	Nilai Signifikan	Keterangan
Butir 1	0,474	0,022	Valid
Butir 2	0,559	0,006	Valid
Butir 3	0,476	0,022	Valid
Butir 4	0,523	0,011	Valid
Butir 5	0,527	0,010	Valid
Butir 6	0,725	0,000	Valid
Butir 7	0,648	0,001	Valid
Butir 8	0,539	0,008	Valid
Butir 9	0,523	0,010	Valid
Butir 10	0,539	0,008	Valid

Instrumen yang digunakan juga telah diuji reliabilitasnya sebesar 0,748 dengan subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas yaitu kelas IV, V, dan VI. Oleh karena itu instrumen ini dapat digunakan peneliti untuk melakukan penelitian menggunakan subjek siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Pengujian normalitas data dengan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan program SPSS versi 25 IMB. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal jika $p > 0,05$ (5 %) data dikatakan normal, namun jika $p < 0,05$ (5 %) maka data tersebut tidak normal Sugiyono (2019, p. 150).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menyakinkan bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Homogenitas di cari dengan uji -F melalui bantuan program SPSS *versi 25* IMB.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji -T untuk membandingkan dua variabel apakah signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis menggunakan program SPSS *versi 25* IMB.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kuesioner *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberikan *treatment*/perlakuan aktivitas jasmani selama 14 kali pertemuan. Hasil penelitian berupa data yang menggambarkan tingkat kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana. Dari hasil tersebut data diperoleh dari 23 responden siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yang berada di daerah aman bencana dari aspek kesiapsiagaan fisik. Kesiapsiagaan fisik dianalisis dengan menggunakan instrumen yang berjumlah 10 butir pernyataan yang dibagi menjadi empat skor yaitu: (3) kondisi siswa sangat sesuai; (2) kondisi siswa sesuai; (1) kondisi siswa kurang sesuai; (0) kondisi siswa tidak sesuai.

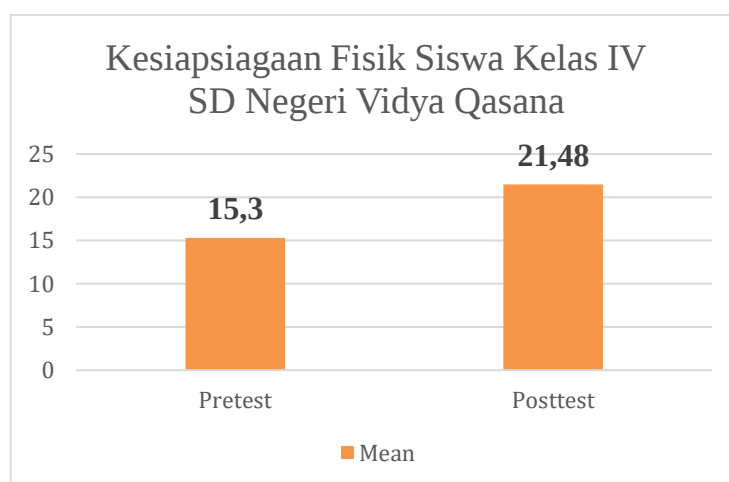
Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kesiapsiagaan Fisik Siswa

Statistic	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	23	23
<i>Mean</i>	15,30	21,48
<i>Median</i>	16,00	23,00
<i>Mode</i>	16	24
<i>Std, deviation</i>	4,193	4,551
<i>Minimum</i>	6	14
<i>Maximum</i>	21	30

Berdasarkan data pada tabel di atas, *pretest* dan *posttest* kesiapsiagaan siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana dapat disajikan pada gambar berikut:

Gambar 16. Digram *Pretest* dan *Posttest* Kesiapsiagaan Fisik



Berdasarkan diagram tersebut, dapat diketahui bahwa kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana pada saat *pretest* mempunyai rata-rata 15,30 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 21,48. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesiapsiagaan fisik siswa dapat meningkat setelah dilakukan latihan aktivitas jasmani berbasis permainan selama 14 kali pertemuan.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program komputer SPSS versi 25 IMB. Hasilnya disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikan	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,200	Normal
<i>Posttest</i>	0,177	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikan p (Sig.) $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel apakah seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Jika $P > 0,05$ maka tes dinyatakan homogen namun jika $P < 0,05$ maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i>	1	44	0,556	Homogen

Dari table di atas dapat diketahui bahwa nilai *pretest-posttest* sig. $P > 0,05$ sehingga data tersebut bersifat homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan cara mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana”. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji-t. Uji-t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel x (aktivitas jasmani berbasis permainan) dapat berpengaruh terhadap variabel y (kesiapsiagaan fisik). Hipotesis diterima apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0,05$. Dalam penelitian ini dapat diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesiapsiagaan Fisik Siswa

Kelompok	Paired Samples Test		
	t hitung	t table	Sig.
<i>Pretest</i> - <i>posttest</i>	4,573	1,721	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai $t_{hitung} 4,573 > t_{tabel} 1,721$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Berdasarkan nilai rata-rata diketahui bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dapat meningkatkan kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV sebesar 40,4 %. Hasil tersebut diperoleh dari perbandingan antara selisih *pretest* dan *posttest* dan dengan nilai *pretest* dikali 100 %. Maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana” **diterima**.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana. Hal ini dapat dilihat dari nilai t hitung sebesar $4,573 > 1,721$ t tabel dan memiliki nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Peningkatan kesiapsiagaan fisik siswa dapat dilihat dari rerata antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*/perlakuan. Sebelum diberikan *treatment*/perlakuan rata-rata kesiapsiagaan fisik siswa sebesar 15,30 setelah itu diberikan *treatment*/perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan selama 14 kali pertemuan, kemudian rata-rata tingkat kesiapsiagaan fisik siswa meningkat menjadi 21,48. Jika dihitung dalam bentuk persentase maka peningkatan kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD negeri Vidya Qasana sebesar 40,4 %. Nilai tersebut dihitung dari perbandingan nilai antara selisih nilai *posttest* dan *pretest* dengan nilai *pretest* kemudian dikali 100%.

Kesiapsiagaan fisik dalam menghadapi keadaan atau situasi darurat maupun bencana yang mengancam keselamatan diri seseorang ini perlu ditingkatkan sebagai upaya untuk mengurangi risiko atau dampak dari peristiwa yang terjadi (Pambudi, 2023, p. 34). Salah satu cara untuk meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi berbagai peristiwa tersebut yaitu dengan melakukan latihan kesiapsiagaan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Supartini *et al.*, 2017) bahwa salah satu upaya mendasar untuk meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran menumbuhkan budaya siaga adalah melalui latihan kesiapsiagaan.

Latihan kesiapsiagaan yang dilakukan di satuan pendidikan yaitu salah satunya dengan mengintegrasikan dalam pembelajaran PJOK, melalui pembelajaran PJOK siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan dalam aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesiapan secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Nopembri, Saryono, & Purnama, 2019). Melalui latihan seseorang dapat meningkatkan keterampilan dan kapasitas kerja serta mengoptimalkan kemampuan dalam waktu yang panjang, ditingkatkan dengan bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tugas maupun tuntutan dalam kehidupan (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A., 2019).

Latihan kesiapsiagaan yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani berbasis permainan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Budiwanto, 2012) bahwa latihan harus memperhatikan tingkat kemampuan, potensi, dan karakteristik setiap individu kemudian latihan yang dilakukan memiliki prinsip bervariasi yang bertujuan untuk mengatasi kebosanan dan kejenuhan. Sehingga melalui aktivitas jasmani berbasis permainan selain menyesuaikan karakteristik anak juga dapat menumbuhkan rasa senang agar anak tidak mudah bosan.

Pendapat lain diungkapkan oleh Sumarsono (2019) bahwa, aktivitas jasmani yang disusun dalam bentuk permainan yang menyenangkan dapat menjadi solusi dalam proses pembelajaran di sekolah dan juga melalui pemahaman permainan dapat membuat siswa menjadi individu yang selalu waspada dalam menjalani kehidupan. Melalui aktivitas bermain, anak-anak akan mendapatkan pengalaman

yang mampu untuk mengelola emosi dan rasa cemas atau takut yang dapat menyebabkan kemampuan berpikir dan bergerak menjadi kacau dan susah dikontrol jika tidak dikelola dengan baik (Utama, 2011).

Aktivitas jasmani berbasis permainan ini dapat meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi bencana maupun keadaan atau situasi darurat. Pernyataan ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Nopembri, 2021) bahwa aktivitas olahraga dan permainan berperan pada fase awal tanggap darurat dan dukungan untuk membuat tempat yang nyaman bagi anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Selain itu melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang berperan untuk mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres anak-anak yang mengalami trauma sehingga memiliki kesiapsiagaan maupun ketangguhan anak dalam menghadapi tantangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Terdapat siswa yang mengalami kesulitan karena belum bisa membaca dengan lancar ketika mengisi kuesioner, hal ini menyebabkan waktu pengambilan data dilakukan lebih lama dari perkiraan awal. Sehingga peneliti membantu siswa untuk membaca dan memahami kuesioner.
2. Pembelajaran dilakukan di luar ruangan, ketika terjadi hujan maka dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Sehingga peneliti melakukan proses pembelajaran di dalam ruangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani berbasis permainan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap tingkat kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana, dengan nilai signifikan yaitu $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diketahui dari nilai rata-rata hasil *pretest* yaitu sebesar 15,30 yang dilakukan dengan mengisi kuesioner kesiapsiagaan fisik yang berjumlah 10 pernyataan, kemudian peserta didik diberikan *treatment*/perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan selama 14 kali pertemuan. Selanjutnya dilakukan *posttest* dengan mengisi kuesioner yang berjumlah 10 pernyataan dan mendapatkan nilai rata-rata kesiapsiagaan fisik sebesar 21,40. Berdasarkan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana dapat meningkat dengan nilai persentase sebesar 40,4 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka implikasi hasil penelitian pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana yaitu:

1. Dengan diberikannya aktivitas jasmani berbasis permainan, maka kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana dalam menghadapi permasalahan dapat meningkat.

2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru dalam membuat program pembelajaran yang bervariasi dengan menggunakan aktivitas jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan kesiapsiagaan fisik siswa.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru agar dapat menerapkan aktivitas jasmani berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK yang bertujuan untuk meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi segala permasalahan maupun keadaan atau situasi darurat yang dapat memberikan dampak buruk bagi dirinya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat melakukan penelitian terhadap aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan siswa lebih mendalam dan memperbaiki keterbatasan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqhla, F. Hilwiyatul. (2023). Meningkatkan kesegaran jasmani dengan metode bermain dalam pendidikan jasmani. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 21–29. <http://snllb.ulm.ac.id/prosiding/index.php/snllb-lit/article/view/451>
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Asnando, A. (2016). Permainan untuk materi kesegaran jasmani siswa SMP. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pasca Sarjana UM* (pp. 213-227).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/buku-metodologi-kepelatihan-olahraga.pdf>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and methodology of training*. Sixth edition. Human Kinetics: Amerika <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Danangjaya, D. (2018). Analisis Kesiapsiagaan Siswa SMP Negeri Dalam Menghadapi Bencana Alam gempa Bumi di Daerah Rawan Bencana Kabupaten Bantul. Skripsi. https://eprints.uny.ac.id/73070/fulltext_dali_danang_jaya_18601241067.pdf
- Depdikbud. (2007). *Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007, tentang penanggulangan bencana*.
- Farni, I. (2020). Manajemen Penanggulangan Bencana. *Modul Disaster Nursing (Nsa736)(Issue3)*. https://www.academia.edu/33312585/manajemen_penanganan_bencana_oleh_indra_farni
- Fitriana, E. L. (2019). Penggunaan Media Pembelajaran PJOK oleh Guru PJOK di sekolah dasar se-Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3. https://eprints.uny.ac.id/64019/1/skripsi-eka_lisa_fitriana-pgsd_penjas-14604221040.pdf
- Hayati, S. (2018). *Tangkas fisik-motorik dengan permainan tradisional (1th ed)*. Yogyakarta. Pustaka pelajar.
- Hilty, B. (2016). *More than the physical: running as a spiritual experience (Undergraduate Honors Theses)*. Paper 1231. University of Colorado, Boulder.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 33 Tahun 2019*, tentang Penyelenggaraan Program Satuan Pendidikan Aman Bencana. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/137746/permendikbud-no-33-tahun-2019>
- Kunz, V. (2005). *Sport and play for traumatized children and youth: An assessment of a pilot-project in Bam. Iran*. Swiss academy for development (SAD).
- Maryana, S.T. (2020). *Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas atas sekolah aman bencana madrasah ibtida'iyah negeri 2 bantul tahun akademik 2019/2020*. Skripsi. https://eprints.uny.ac.id/68778/1/skripsi_lengkap.pdf
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. UNY Press.
- Nurromansyah, A. N., & Setyono, J. S. (2014). Perubahan kesiapsiagaan masyarakat DAS Beringin Kota Semarang dalam menghadapi ancaman banjir bandang. *Jurnal Wilayah dan Lingkungan*, 2(3), 231- 244. DOI: <https://doi.org/10.14710/jwl.2.3.231-244>
- Nipyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Sulastri, & Alimuddin. (2021). Peran guru penjas dalam kesiapsiagaan bencana alam gempa bumi di sekolah dasar Kecamatan Taba Atas. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Rohani*, 7(2), 295–303. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1140/972>
- Nopembri, S. (2021). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Kesiapsiagaan dan Ketangguhan Anak*. Universitas Negeri Yogyakarta. Humas UNY
- Nopembri, S., Saryono, & Purnama, D. S. (2019). *Pendidikan Jasmani & Olahraga untuk Kesiapsiagaan*. Yogyakarta: Istana Agency.
- Nopembri, S., Saryono, & Rithaudin, A. (2019). *Aktivitas-aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial*. Yogyakarta: Istana Agency.
- Pambudi, D. K. (2023). *Manajemen Risiko dan Bencana dalam Olahraga*. UNY Press.
- Rithaudin, A., Saryono, & Nopembri, S. (2018). Evaluasi dampak pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga terhadap keterampilan psikososial dan spiritual anak-anak di daerah rawan bencana. Laporan Akhir Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi. Laporan Penelitian. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 0274, 79. file:///C:/Users/User/Downloads/43015-117518-1-SM.pdf

- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Rubiyatno. (2014). Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 54-64., 3(1), 54–64. [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/admin,%7B\\$userGroup%7D,+rubianto \(2\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/admin,%7B$userGroup%7D,+rubianto%20(2).pdf)
- Saryono et al. (2021). *Disaster preparandess in physical aspect of student in Bantul and Balikpapan Indonesia.Proceeding IOP Conference Series: Eart and Environmental Sience*. Doi: 10.1088/1755-1315/884/1/012030
- Selvaraju, U. & Gschwend, A. (2008). *Psycho-social sport programmes to overcome trauma in post-disaster interventions*. Swiss Academy for Development.
- Sesfao, A. (2018). Upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas Vii-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6. <https://jurnal.unigal.ac.id/jwp/article/view/1532>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A. (2019). Learning model of disaster response as a physical activity in elementary school students. *Jurnal Pendidikan*, 11(2), 182. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v11i2.132>
- Supartini, E., Kumalasari, N., Andry, D., Susilastuti, Fitrianasari, I., Tarigan, J., Haryanta, A. A., & Nugri, R. (2017). *Membangun kesadaran, kewaspadaan dan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana*. Jakarta: Direktorat Kesiapsiagaan Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan BNPB.
- Sutapa, P. (2022). *Pengembangan dan pembelajaran motorik pada usia dini*. Yogyakarta: Kanisius.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3477/2955>

- Warni, H., Arifin, S., & Arifin, R. (2021). Karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (pjok) di lingkungan lahan basah. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 6(1), 1–4. <http://snllb.ulm.ac.id/prosiding/index.php/snllb-lit/article/view/451>
- Widjanarko, M., & Minnafiah, U. (2018). Pengaruh pendidikan bencana pada perilaku kesiapsiagaan siswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4878>
- Yuwono, P. H., Febrianta, Y., Darajat, D., & Bintaro, T. Y. (2022). Hubungan aspek fisik spiritual dan sosial anak di daerah rawan bencana dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal kridatama sains dan teknologi*, 4(02), 249–259. <https://doi.org/10.53863/kst.v4i02.599>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

06/02/24, 08.45

SURAT IZIN PENELITIAN



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/844/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

6 Februari 2024

Yth . Kepala SD Negeri Vidya Qasana
Jalan Tentara Pelajar No 23, BumiJO, Kecamatan Jetis , Kota Yogyakarta, DIY

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

Nama	: Nur Sifaturohuma
NIM	: 20604221003
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap kesiapsiagaan Fisik Siswa SD Negeri Vidya Qasana
Waktu Penelitian	: 17 Juli - 31 Oktober 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

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

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

1/1

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fkk.uny.ac.id>, Surel : humpu.fkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Nur Sifaturohman
Dosen Pembimbing : Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIM : 20604221003
Program Studi : SI - Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan terhadap Kesiapsiagaan Fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidyan Basana

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 11 Juli 2023	konsultasi judul skripsi	1. Ada perubahan judul skripsi.	
2.	Jumat, 14 Juli 2023	konsultasi pengambilan data.	1. melakukan pretest 2. melakukan treatment 3. melakukan posttest	
3.	Senin, 8 Januari 2024	Revisi BAB 1-3	1. Permasalahan lebih di spesifikasikan 2. Membuat Prosedur operasional penelitian	
4.	Kamis, 18 Januari 2024	Revisi BAB 1-3	1. Perbaiki Sumber Acuan 2. Mengolah data Penelitian	
5.	Rabu, 24 Januari 2024	BAB 3 dan 4	1. Uji Validitas dan Reliabilitas 2. Perbaiki Variabel Penelitian.	
6.	Senin, 29 Januari 2024	BAB 4 dan 5	1. Perbaiki bagian kesimpulan dan pembahasan	
7.	Selasa, 13 Februari 2024	Revisi BAB 1-5	1. Perbaiki tata bahasa dan sumber Acuan	
8.	Selasa, 20 Februari	Revisi Sumber Acuan	1. Cara penulisan	
9.	Jumat, 23 Februari 2023	ACC Ujian		

Yogyakarta, 23 Februari 2024

Mengetahui
Koord.Prodi SI PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820922 200912 1 006

Mahasiswa,

Nur Sifaturohman
NIM. 20604221003

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN KESIAPSIAGAAN FISIK

SISWA KELAS IV SD NEGERI VIDYA QASANA

a. Petunjuk Umum

Assalamualikum Wr.Wb.

Selamat pagi anak-anak.

Perkenalkan nama saya Nur Sifaturohma mahasiswa PJSD FIKK UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya yang berjudul “Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesiapsiagaan fisik siswa kelas IV SD Negeri Vidya Qasana”. Jadi sebelum anak-anak nanti saya berikan *treatmen*/perlakuan berupa aktivitas jasmani berbasis permainan, saya akan membagikan kuesioner *pretest* kesiapsiagaan fisik yang harus anak-anak isi ya. kemudian untuk pertemuan selanjutnya saya akan memberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan. Dan setelah 14 kali pertemuan kita berjumpa kembali untuk mengisi kuesioner *posttest* kesiapsiagaan fisik.

Untuk pengisian kuesioner, anak-anak tidak perlu takut dan diharapkan dapat mengisi sesuai dengan kondisi maupun keadaan yang anak-anak rasakan. Karena semua yang nanti kalian isi tidak akan berpengaruh dengan penilaian sekolah. Jadi saya harap anak-anak dapat mengisi dengan jujur ya.

Cara mengisi kuesioner yaitu dengan memberikan tanda pada salah satu pilihan (angka) yang paling cocok dengan keadaan dirimu. Yaitu: (0) tidak sesuai dengan saya; (1) kurang sesuai dengan saya; (2) sesuai dengan saya; dan (3) sangat sesuai dengan saya. Terima kasih.

b. Instrumen penelitian aspek kesiapsiagaan fisik

1. Tubuh saya sehat....
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
2. Saya dapat mengangkat benda yang berat....
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
3. Saya tidak mudah sakit...
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
4. Saya dapat berlari cepat...
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
5. Tubuh saya lentur dan lincah...
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
6. Tubuh saya seimbang...
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3

7. Saya bisa menggerakkan seluruh tubuh dengan baik...

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

8. Saya bisa berjalan jauh...

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

9. Saya bisa bergerak di ruang sempit...

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

10. Saya bisa bergerak sesuai irama...

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan *Treatment*/Perlakuan

No	Pertemuan	<i>Treatment</i> (Nama Permainan)	Keterangan
1	I	Tempat Berkumpul	Kelas IV
2	II	Pandulah Diriku	Kelas IV
3	III	Tempat Kita	Kelas IV
4	IV	Angkatlah Bergantian	Kelas IV
5	V	Lewati Tantangan	Kelas IV
6	VI	Tantangan Kebersamaan	Kelas IV
7	VII	Bola-Bola Kerjasama	Kelas IV
8	VIII	Merakit Sama-sama	Kelas IV
9	IX	Keseimbangan Hidup	Kelas IV
10	X	Bentuk Kekompakan	Kelas IV
11	XI	Langkah Ayun Keberanian	Kelas IV
12	XII	Ayo Gerak Bersama	Kelas IV
13	XIII	Bugar Bersama	Kelas IV
14	XIV	Meraih Harapan	Kelas IV

Lampiran 5. Modul Ajar Kelas IV

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Pertemuan Ke 1, 2, dan 3

Penyusun: Nur Sifaturhuma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.1.1 Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (3 kali Pertemuan) Materi Pokok: Pola Gerak Dasar Lokomotor Jumlah PD: 23 Orang Mode: Luring	Kompetensi awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami sebagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan Lompat).
Sarana Prasarana • Lapangan rumput dan lapangan sejenisnya (halaman sekolah) • Kain penutup mata • Kun • Simpai • Bola berbagai bentuk • Kerangjang • Tongkat dan lain-lain. • Tali rafia atau sejenisnya • Selotip • Gambar peta suatu negara/benua		
Target Peserta Didik • peserta didik regular/tipikal		
Jumlah Peserta Didik • 23 peserta didik		
Ketersediaan Materi • Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA/TIDAK. • Alternative penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>*jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i> <i>*guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.</i>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
1. Materi Pokok Pembelajaran		

- a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), melalui:

 - 1) Aktivitas Pembelajaran 1:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, lompat/loncat, dan reaksi gerak dilakukan secara perorangan dan berkelompok:
 - Aktivitas pembelajaran melalui aktivitas jasmani berbasis permainan “Tempat berkumpul”.
 - 2) Aktivitas Pembelajaran 2
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan keseimbangan secara perorangan dan berpasangan:
 - Aktivitas pembelajaran dengan melakukan aktivitas jasmani berbasis permainan “Pantul di tikar”.
 - 3) Aktivitas Pembelajaran 3
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, reaksi, dan kelenturan dilakukan secara berkelompok.
 - Aktivitas pembelajaran dengan melakukan aktivitas jasmani berbasis permainan “tempat kita”.
- c. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan. Lari, lompat/ loncat).

Materi pembelajaran gerak lain yang dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih trampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan gerak.
- d. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran di berikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat) yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas

sebagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan,lari, dan lompat). b. Gambar berbagai aktivitas sebagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	
3. Bahan Pembelajaran Buku ajar	
Mode Pembelajaran	
Luring <i>*guru dapat memilih mode pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada pada modul ini menggunakan mode luring.</i>	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: - Individu - Berpasangan - Berkelompok - Klasikal <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	Metode: - Demonstrasi - Pengugasan - Permainan - Simulasi - Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau mengabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai ketercapaian tujuan pembeajaran Asesmen individu <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.</i>	Jenis asesmen: - Pengetahuan (lisan, tertulis) - Keterampilan (praktik, kinerja) - Sikap (mandiri dan gotong royong) <i>*guru dapat memilih salah satu atau mengabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>

Tujuan Pembelajaran
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasarnlokomotor (jalan, lari,lompat/loncat) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen kerja sama, gotong royong, dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan

situasi yang dihadapi, pemecahan masalah dan meregulasi diri, dengan cara individu, berpasangan, dan kelompok serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika bermain kejar-kejaran bersama teman di lingkungan rumah, peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika ingin menyelamatkan diri atau meminta pertolongan pada orang lain ketika ada bahaya dan rasa takut yang menghampirinya, dan peserta didik dapat memanfaatkan gerak jalan untuk memandu orang lain jika terdapat orang lain yang membutuhkan pertolongan seperti ketika memandu orang yang berkebutuhan khusus berjalan sehingga dapat meningkatkan rasa empati, serta peserta didik dapat memanfaatkan gerak lompat ketika butuh untuk melompati got atau melompati genangan air di jalan.

Pertanyaan Pematik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, memanfaatkan apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca Kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca Kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
 - Simpai
 - Kain penutup mata
 - Keranjang
 - Bola dengan berbagai bentuk dan ukuran
 - Keranjang
 - Tas
 - Tongkat, dan benda-benda lain yang ada disekitar.
 - Tali raffia atau sejenisnya
 - Selotip
 - Peta negara/benua

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, keberhasilan dan kerapian peserta didik.

- 2) Guru meminta salah seseorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cangkupan materi yang akan dipelajari: aktivitas pembelajaran berbagai varian dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat) baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong, Kerjasama, dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat/loncat) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotr (jalan, lari, dan lompat/loncat), dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong, kerjasama, mandiri, dan empati.
- 9) Selanjutnya dilakukan pemanasan agar peserta didik dapat terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan *hitam dan hijau* dengan ketentuan sebagai berikut:
 Cara melakukannya:
 - Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. kelompok A akan bermain terlebih dahulu sedangkan kelompok B akan mengamati kelompok lainnya.
 - Peserta didik di kelompok A diberi nama *hitam*.
 - Peserta didik di kelompok B diberi nama *hijau*.
 - Setiap pemain berhadapan siap melangkah.
 - Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang, dan ketika mau memasuki garis akhir/ belakang lakukan dengan satu lompatan atau loncatan.
 - Nama kelompok yang tidak disebut mengejar untuk mendapatkan kelompok yang dikari dengan cara menyentuh anggota tubuh bagian belakang.

- Cara menyebutkan nama kelompok (hi...tam/jau).
- Yang tidak dapat mngejar atau dapat dikejar akan diberikan hukuman menggendong peserta didik yang dapat mengejar atau dikejar.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: Profil Pelajar Pancasila elemen gotong royong, mandiri, dan empati.



- 10) Berdasarkan pengamatan guru pada permianan tersebut, dapat dipilih peserta didik yang cukup mampu untuk menjadi contoh bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapatkan anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang).
- 11) Pembelajaran ini selaian dapat mengembagkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga dapat mengembangkan elemen gotong royong, kerjasama dan mandiri. Nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran ini dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat), melalui peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik memperhatikan yang disampaikan oleh guru mengenai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas jasmani berbasis permainan yaitu tempat berkumpul dan pandulah diriku adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, lompat/loncar dan reaksi gerak, melalui:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, lompat/loncat, dan reaksi gerak.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi

gerak jalan, lari, lompat/loncat, dan reaksi gerak dalam permainan “tempat berkumpul”.

Deskripsi aktivitas permainan:

- 1) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok
- 2) Setiap peserta didik membawa satu buah simpai/ban bekas
- 3) Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran
- 4) Para peserta didik dalam kelompok bergerak (jalan/lari/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi., misalnya: balonku, pelangi, dll.
- 5) Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.
- 6) Permainan dipersulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.
- 7) Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang peserta didik.
- 8) Aktivitas permainan ini menekankan pada nilai-nilai kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, dan tolong menolong.
- 9) Gambar:



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, lompat/loncat, reaksi gerak, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak jalan dan keseimbangan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak lokomotor (jalan) dan keseimbangan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak lokomotor jalan dan keseimbangan melalui permainan “Pandulah diriku”.

Deskripsi aktivitas permainan:

- 1) Guru menyebarkan peralatan ke seluruh lapangan dari ujung ke ujung lain.
- 2) Peserta didik dibagi secara berpasangan
- 3) Kemudian salah satu peserta didik memakai penutup mata sementara yang lain bekerja sebagai pemandu untuk memandu pasangan mereka di area lapangan atau tambak.
- 4) Peserta didik yang ditutup matanya dipandu untuk berjalan menuju ujung lapangan berikutnya tanpa menyentuh benda-benda yang ada di dalam lapangan. Jika mereka menyentuh benda setiap saat mereka bisa bertukar tempat dan kembali ke awal.
- 5) Kegiatan dilakukan secara bergantian sampai ada aba-aba peluit panjang dari guru.
- 6) Aktivitas permainan “pandulah diriku” menekankan pada nilai-nilai seperti: Empati (orang yang tidak dapat melihat) dan kerjasama, komunikasi, dan tanggung jawab.
- 7) Gambar:



Aktivitas 3

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, reaksi gerak, dan kelentukan melalui:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, reaksi gerak, dan kelentukan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, reaksi gerak, dan kelentukan melalui aktivitas permainan yaitu permainan “Tempat kita”.

Deskripsi aktivitas permainan “Tempat kita”:

- 1) Peserta didik dikelompokkan dengan jumlah masing-masing 5 orang.
- 2) Guru membagikan gambar/peta suatu negara/benua/pulau bagi setiap kelompok.
- 3) Peserta didik mengambil tali dalam kotak dan memulai membuat negara/pulau dengan meletakkan tali di tanah atau lantai untuk membentuk bentuk negara di dalam kotak

- 4) Setiap kelompok harus menggunakan seluruh area dan menggunakan semua tali di dalam kotak.
- 5) Pada jangka waktu tertentu guru memutuskan untuk setiap kelompok untuk menyelesaikan pembuatan peta/gambar negeri.pulau. jika kelompok tidak dapat menyelesaikan dalam waktu yang ditentukan mereka dimita untuk memutus lagi dengan negara/pulau/benua yang baru.
- 6) Pastikan peserta didik dapat berkerjasama memecahkan masalah yang ada acara sekelompok. Aktivitas ini dapat dilakukan berulang-ulang dengan negeri/benua/pulau yang berbeda-beda.
- 7) Permainan “tempat kita” menekankan pada nilai-nilai sikap kerjasama, komunikasi, dan tanggung jawab.
- 8) Gambar:



c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas jasmani pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat, loncat, reaksi gerak, kelentukan dan keseimbangan).
- 4) Guru menugaskan kepada peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin salah seorang peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik Kembali ke kelas nya masing-masing dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Pertemuan Ke 4 dan 5

Penyusun: Nur Sifaturohma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.1.2 Alokasi waktu: 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan). Materi Pokok: Pola Gerak Dasar Non-lokomotor. Jumlah PD: 23 Orang Mode: Luring	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliukkan badan, dan mengayun)	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliukkan badan, dan mengayun).
Sarana Prasarana		
• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah) • Simpai • Bola besar • Bola kecil • Kun		
Target Peserta Didik		
• Peserta didik regular/tipikal • Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI) <i>*guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing.</i>		
Jumlah Peserta Didik		
• 23 peserta didik		
Ketersediaan Materi		
• Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA/TIDAK. • Alternative penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>*jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i> <i>*guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.</i>		

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliukkan badan dan mengayun), melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak menekuk dan mengayun secara perorangan dan kelompok yaitu dengan melakukan aktivitas pembelajaran melalui permainan “angkatlah bergantian”.

2) Aktivitas Pembelajaran 2:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (mengayun dan meliukkan badan) secara perorangan dan kelompok yaitu dengan melakukan aktivitas pembelajaran melalui permainan “lewati tantangan”.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penugasan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun).

Materi gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih trampil sehingga dapat dibantu dalam penugasan keterampilan tertentu.

c. Materi Pembelajaran Penguasaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam rangkain gerakan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun) yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun)

3. Bahan Pembelajaran • Buku ajar • Gambar aktivitas pola gerak non-lokomotor	
Mode Pembelajaran	
• Luring	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: • Berkelompok (5 s.d 8 orang) • Individu • Berpasangan <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	Metode: • Demonstrasi • Penugasan • Permainan • Komando • Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau mengabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: • Asesmen kelompok • Asesmen individu <i>*guru dapat memilih lebih dari satu</i>	Jenis Asesmen: • Pengetahuan (lisan dan tertulis) • Keterampilan (praktik dan

<i>sesuai kebutuhan dan keinginan.</i>	kerja) • Sikap (mandiri dan gotong royong) <i>*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedur dari berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun), sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi melalui aktivitas permainan berupa permainan angkatlah bergantian dan lewati tantangan. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, berbagi, bekerjasama, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu maupun berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak menekuk badan mengambil atau memberikan	

benda yang ada di lantai atau tanah, gerak meliukkan badan ketika menghindari serangan dari lingkungan yang dapat membahayakan dirinya, dan gerakan mengayun dapat digunakan ketika akan memberikan suatu benda kepada orang lain.

Pertanyaan Pematik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca Kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar non-lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
 - Simpai
 - Bola besar
 - Bola kecil
 - Kun

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- 1) Guru menyapa dan memberikan salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan keadaan peserta didik, jika ada peserta didik yang sakit maka guru meminta peserta didik untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 7) Guru menyampaikan cangkupan materi yang akan dipelajari yaitu: pola gerak dasar non-lokomotor melalui aktivitas permainan berupa permainan angkatlah bergantian dan lewati tantangan.
- 8) Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisi dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.
- 9) Salah seorang peserta didik diminta untuk memimpin pemanasan statis

dan dinamis.

- 10) Setelah melakukan pemanasan peserta didik dipersilahkan untuk beristirahat sebentar untuk minum.
- 11) Kemudian dilanjutkan ke pembelajaran inti yaitu melakukan permainan angkatlah bergantian dan lewati tantangan.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi atau penjelasan yang disampaikan oleh guru mengenai berbagai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun), baik melalui gambar maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari apa yang telah disampaikan guru mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun).
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketentasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu pola gerak dasar non-lokomotor melalui aktivitas permainan angkatlah bergantian dan lewati tantangan.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun) adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam aktivitas permainan berupa permainan angkatlah bergantian melalui:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam permainan angkatlah bergantian.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor, dipelajari melalui berdiskusi sesuai arahan yang diberikan oleh guru.

Deskripsi aktivitas permainan:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah 5-6 setiap kelompoknya.
- 2) Setiap kelompok peserta didik membuat barisan dengan berbaring yang menghubungkan suatu simpai ke simpai yang lain.
- 3) Pada salah satu simpai dekat peserta didik pertama terdapat simpai dengan sejumlah benda-benda yang ada didalam lingkaran simpai (bola besar, bola kecil, kun, dan barang-barang lain). tujuannya adalah agar peserta didik atau orang pertama ini untuk mengangkat benda tersebut menggunakan kakinya dan menempatkannya di atas kepala mereka ke peserta didik berikutnya sambil berbaring. Orang berikutnya harus mengapit benda dengan kakinya, dan sekali lagi menempatkannya ke peserta didik berikutnya salam barisan. Tangan tidak boleh digunakan kecuali untuk keseimbangan.

- 4) Ketika benda mencapai peserta didik terakhir di barisan, orang tersebut yang mencoba untuk menjatuhkan bola ke dalam simpai (sekali lagi harus menggunakan kakinya). Peserta didik pertama dalam barisan membantu peserta didik terakhir menempatkan bola ke dalam simpai.
- 5) Semua peserta didik bergeser satu tempat dan proses dimulai lagi.
- 6) Ketika semua peserta didik telah memiliki kesempatan untuk mendapatkan bola, tim dapat beralih ke item yang berbeda/benda-benda yang lain
- 7) Gambar:



Aktivitas 2

setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam permainan angkatlah bergantian, kemudian dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam permainan lewati tantangan.

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam permainan lewati tantangan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam permainan lewati tantangan dipelajari dengan

berdiskusi dan menjelaskan Kembali arahan atau informasi yang diberikan guru.

Deskripsi Aktivitas permainan:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok
- 2) Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.
- 3) Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepas pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.
- 4) Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewati simpai paling banyak.
- 5) Pastikan kelompok bekerjasama dengan baik. guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam Kerjasama.
- 6) Permainan ini dilakukan sebanyak 3 set
- 7) Gambar:



c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan

kesalahan-kesalahan yang masih sama sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok, dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun).
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (menekuk, meliuk, dan mengayun) hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Setelah itu berdoa yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik Kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Pertemuan ke 6, 7, dan 8

Penyusun: Nur Sifaturohma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.1.3 Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (3 Kali Pertemuan) Materi Pokok: Pola Gerak Dasar Manipulatif Jumlah PD: 23 Orang Moda: Luring	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami sebagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (memukul, melempar, dan menangkap bola serta permainan).	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative (memukul, melempar, dan menangkap bola, serta permainan)
Sarana Prasarana		
• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah) • Cone • Bola voli • Bola tangan • Bola plastik		

• Kerucut • Bola-bola kecil • Simpai • Kursi • Keranjang sampah/plastic • Kain rompi • Stopwatch • raket/pedle • skipping • peluit
Target Peserta Didik
• peserta didik regular/tipikal • peserta didik erdas istimewa berbakat (CIBI) <i>*guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.</i>
Jumlah Peserta Didik
• 23 peserta didik
Ketersediaan Materi
• Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA/TIDAK. • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK

**jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran regular

Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (memukul, elempar, dan menangkap bola serta permainan), melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan dan kombinasi memukul, lompat/loncat, dan kelentukan dilakukan secara inividu, perorangan, dan kelompok:

- Aktivitas pembelajaran dengan melakukan permainan tantangan keberanian. Aktivitas yang dilakukan dalam permainan tantangan keberanian yaitu bolak-balik keseimbangan, lempar dan tangkap berpasangan,memukul bola diudara atau passing, lompat tali, memukul bola dengan rakat, dan memutar simpai.

2) Aktivitas pembelajaran 2:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan dan kombinasi

melempar dan menangkap bola secara individu, berpasangan, maupaun berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran dengan melakukan permainan bola-bola kerjasama. Aktivitas permainan ini berupa merempar dan menangkap bola.

3) Aktivitas Pembelajaran 3

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak permainan dengan menggunakan alat dilakukan secara berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran yaitu melakukan permainan merakit sama-sama. Dengan menggunakan benda-benda yang ada disekitar.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan belum baik dalam penugasan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (meukul, melempar, dan menagka bola serta aktivitas permainan dengan alat).

Materi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih trampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, menambah bola, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam permainan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (memukul, melempar, dan menangkap bola serta permainan dengan benda)

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative dengan melakukan permainan tantangan kebersamaan, bola-bola kerjasama, dan merakit sama-sama.
- b. gambar aktivitas berbagai pola gerak dasar manipulatif.

3. Bahan Pembelajaran

- Buku ajar

Mode Pembelajaran

- Luring

**guru dapat memilih mode pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada pada modul ini menggunakan moda luring atau tatap muka*

Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: • Individu • Berpasangan • Berkelompok • Klasikal <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	Metode: • Demonstrasi • Penugasan • Permainan • Simulasi • Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: • Asesmen individu • Asesmen kelompok <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.</i>	Jenis Asesmen: • Pengetahuan (lisan dan tertulis) • Keterampilan (praktik dan kinerja) • Sikap (mandiri dan gotong royong) • portofolio <i>*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>

Tujuan Pembelajaran
peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan procedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (memukul, melempar, dan menangkap bola serta permainan). Sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif yang diterapkan dalam permainan tantangan kebersamaan, bola-bola kerjasama, dan merakit sama-sama. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, kerjasama, pemecahan masalah, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri dengan cara individu maupun berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Pemahaman Bermakna
Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam kehidupan nyata sehari-hari. contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerakan melempar dan menangkap dalam kegiatan mengambil benda yang jatuh, atau benda yang dilempar, ketika peserta didik melihat ada batu kecil atau benda yang mengganggu di jalan, maka peserta didik memanfaatkan gerakan melempar untuk menyingkirkan batu yang menghalangi di jalan. Kemudian peserta didik dapat memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah ketika terjadi sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya maupun orang lain.

Pertanyaan Pematik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar manipulatif.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
 - Cone
 - Bola voli
 - Bola tangan
 - Bola plastic
 - Kerucut
 - Bola-bola kecil
 - Simpai

- Kursi
- Keranjang sampah/plastik
- Kain rompi
- Stopwatch
- Raket/pedle
- Skipping
- Peluit

2.Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran anatara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

4. Guru menyapa dan memberikan salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran. Kebersihan dan kerapian peserta didik.
5. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan ke lapangan sekolah.
6. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
7. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila terdapat peserta didik yang sakit maka guru empersilahkan peserta didik untuk beristirahat di kelas.
8. Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
9. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari

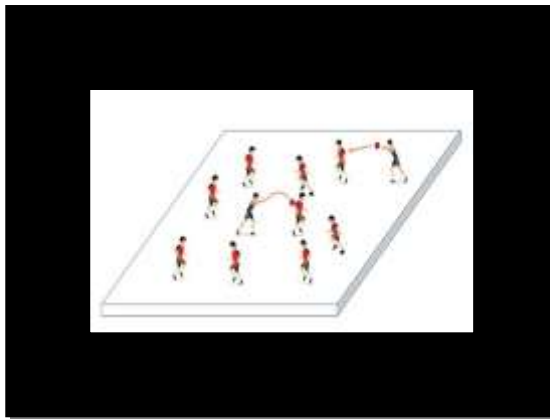
sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).

10. Guru menyampaikan cangkupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola geral dasar anipulatif yang dilakukan dalam bentuk permainan yang berupa permainan tantangan kebersamaan, bola-bola Kerjasama, dan merakit bersama.
11. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative (memukul, melempar, dan menangkap serta permainan), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahamai aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif.(memukul, melempar, dan menangkap bola serta permainan), dengan menekankanpada pengembangan nilai-nilai arakter antara lain: gotong royong, kerjasama, mandiri, dan dapat memecahkan masalah.
12. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

Pemanasan dalam bentuk *game polisi dan maling* dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Permainan dapat dilakukan lapangan maupaun di halaman sekolah yang cukup luas. Jika jumlah peserta didik 23 orang, maka dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta perempuan, dan juga dapat digabungkan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.
- b) Cara bermain: (1) peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, di awal permainan tentunya satu orang peserta didik yang berperan sebagai polisi, dan peserta didik lainnya berperan sebagai maling. (2) permainan ini menggunakan alat bantu satu buah bola gabus atau bola plastik yang berukuran besar atau kecil, yang tidak membahayakan bagi peserta didik. (3) peserta didik yang berperan menjadi polisi bertugas untuk mengejar dan menangkap maling dengan cara melempar maling dengan bola secara langsung. Jika bola mengenai peserta didik yang berperan menjadi maling setelah bola tersebut memantul terlebih dahulu, maka lemparan tersebut tidak sah. (4) peserta didik yang terkena lemparan bola, selanjutnya akan berperan sebagai polisi juga, dan akan berkolaborasi dengan peserta didik yang berperan sebagai polisi di awal untuk menangkap malingnya, dalam hal ini jumlah peran sebagai polisi akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya peserta didik yang berperan sebagai maling

tertangkap. (5) dalam permainan ini peserta didik dapat melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap sesuai keinginan dan kemampuannya. (6) permainan dilakukan dengan penuh semangat dan suasana ceria. (7) peserta didik yang terakhir tertangkap adalah pemenangnya.



13. Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, *dipilih* dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
14. Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, pemecahan masalah, bekerjasama, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative (memukul, melempar, dan menangkap bola serta permainan) baik dari gambar maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan memahami penjelasan dan perintah yang telah disampaikan oleh guru mengenai pola gerak dasar manipulatif yang akan dilakukan.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang telah ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif melalui permainan tantangan kebersamaan, bola-bola kerjasama, dan merakit sama-sama.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif sebagai berikut:

Aktivitas 2

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi dalam permainan tantangan kebersamaan yang mengandung unsur merempar, memukul, dan menangkap bola serta berbagai aktivitas yang dilakukan menggunakan benda, melalui:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan

kombinasi memukul, melempar, dan menangkap bola.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif, dipelajari melalui memperhatikan dan berdiskusi dengan guru.

Deskripsi Aktivitas Permainan:

- 1) Guru menjelaskan terlebih dahulu kepada peserta didik mengenai cara dan peraturan dalam aktivitas permainan tantangan kebersamaan.
- 2) Pada permainan tantangan kebersamaan ini peserta didik dapat melakukan keterampilan nya yaitulompat/loncat, memukul, melempar, dan kelentukan.
- 3) Guru membagi para peserta didik dalam kelompok masing-masing berjumlah 9 orang.
- 4) Guru dan peserta didik menyiapkan peralatan sesuai dengan urutan aktivitas yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- 5) Pada setiap kelompok bagi peserta didik untuk melakukan 6 aktivitas berikut ini:

a) Bolak-balik keseimbangan

Permainan ini dilakukan untuk dua peserta didik, satu peserta didik berdiri disalah satu ujung papan dan yang lainnya di ujung akhir dari papan berukuran 20 x 50 cm diletakkan di tanah atau lantai. Papan ini ditandai dengan baris dua belas inci dari setiap ujungnya. Peserta didik mulai dan selesai di belakang garis di ujung-ujung. Ketika mereka beralih mereka melakukan perjalanan ke ujung dari

papan dan kemudian Kembali tanpa jatuh atau menyentuh bagian tubuh ke tanah atau lantai.

b) Lempar dan Tangkap berpasangan

Lempar dan tangkap objek dengan tangan berpasangan 30 kali berturut-turut tanpa meleset dari jarak 25 kaki. Keduanya menangkap dan melempar harus dilakukan di belakang garis. Jika lemparan atau menangkap tidak dibuat melewati garis atau ada lemparan yang gagal ditangkap atau dijatuhkan. Tugas harus diulang Kembali. Setiap peserta didik akan menyelesaikan 15 kali melempar dan menangkap 15 kali untuk total 30.

c) Memukul bola di udara (voli)

Peserta didik berjumlah 3 orang berdiri dengan formasi segitiga tiga langkah raksasa satu sama lain. tentangannya adalah untuk melambungkan bola (bukan bola pantai atau balon) 10 kali berturut-turut tanpa bola menyentuh tanah. Setiap anak harus memukul (voli) bola setidaknya dua kali tetapi tidak dua kali berturut-turut.

d) Lompat tali

Melompat tali tunggal terus-menerus (tali harus tetap di balik gerakan konstan) selama 90 detik tanpa gagal.

e) Memukul dengan raket/pedle

Memukul bola menggunakan raket pendek atau panjang terus menerus selama 60 detik sambil tetap dalam ruang yang dibentuk dengan menggunakan simpai. Lingkaran harus tetap diam untuk

waktu 60 detik.

f) Memutar simpai

Memutar simpai selama 20 detik dengan simpai itu mulai sekitar pinggang dan sisanya dari tanah (lantai) sepanjang waktu.

6). Gambar aktivitas



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif berupa permainan tangangan kebersamaan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif melalui permainan bola-bola Kerjasama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak manipulatif melalui permainan bola-bola Kerjasama dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative melalui permainan bola-bola

Kerjasama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar manipulative melalui permainan bola-bola kerjasama, dipelajari melalui gambar maupun peragaan yang dilakukan oleh guru atau peserta didik.

Deskripsi Aktivitas Permainan:

- 1) Guru membuat lapangan persegi panjang dengan ukuran sesuai banyaknya peserta didik.
- 2) Pasang dua kursi di ujung-ujung bermain dengan ukuran diameter 2-3 meter.
- 3) Peserta didik dibagi menjadi dua tim, dengan satu tim mengenakan kaos/rompi/penanda lainnya.
- 4) Salah satu peserta didik dari masing-masing tim duduk menjadi kipper sambil memegang keranjang. Kipper ditempatkan pada ujung-ujung di mana rekan tim mereka berada. Dengan kata lain kipper akan menghadapi rekan tim mereka di awal.
- 5) Tujuan dalam permainan ini adalah mengoper bola rekan setimnya dari rekan setimnya, sampai memasukkan bola ke keranjang yang di pegang kipper.
- 6) Aturan dasar permainan:
 - a) Peserta didik yang menjadi pemain tidak bola membawa/mendribbling bola.
 - b) Peserta didik yang menjadi pemain hanya dapat menggunakan poros

kaki seperti bola.

- c) Jika bola menyentuh lantai (tim menjatuhkan bola) . tim lain mendapatkan bola.
- d) Pemain bertahan harus tinggal setidaknya 1-2 dari pemaian penyerang. Ini dimaksudkan untuk membatasi pelanggaran dan beberapa permainan kasar yang mungkin terjadi.
- e) Pemain akan lebih baik jika dimainkan 10/16 peserta didik.
- f) Guru memperhatikan peserta yang mampu dan trampil dalam pelaksanaan pembelajaran.
- g) Gambar aktivitas permainan



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif melalui permainan bola-bola kerjasama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif melalui aktivitas permainan merakit sama-sama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar

manipulatif melalui aktivitas permainan merakit-sama-sama, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulative melalui permainan merakit sama-sama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif melalui aktivitas permainan merakit-sama-sama, dipelajari dengan melihat gambar dan diperagakan langsung oleh guru atau peserta didik.

Deskripsi Aktivitas Permainan:

- 1) Peserta didik dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.
- 2) Guru membuat lapangan persegi panjang secukupnya.
- 3) Tentukanlah nilai dari setiap alat/benda yang ada dengan angka yang diinginkan, misalnya:
 - Voli: 20
 - Bola tangan: 15
 - Bola plastik: 10
 - Frisbee: 5
 - Kerucut: 25
 - Bola-bola kecil: 1
- 4) Guru mempersiapkan soal-soal matematika yang sedang siswa belajar dikelas matematika. Seperti: perkalian, penjumlahan, pengurangan, dan penambahan.
- 5) Aturan permainan:

- a) Sebarkan peralatan di dalam lapangan dengan jarak secukupnya sehingga mereka dapat berlari/berjalan.
- b) Guru menyebutkan soal matematika.
- c) Kelompok siswa berdiskusi kemudian secara bersama-sama mengambil alat/benda yang sesuai dengan nilai jawaban soal matematika tadi sambil berpegangan pada simpai dan menyimpannya pada tempat mereka (pulau).
- d) Setelah semua soal disebutkan dan peralatan terkumpulkan, guru dan siswa setiap kelompok memeriksa kebenaran alat/benda yang terkumpul dengan soal yang disebutkan.

6)Gambar:



c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas

pembelajaran.

- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (menekuk, melempar, menangkap bola dan permainan).
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (memukul, melempar, menangkap, dan permainan dengan alat).
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah seorang peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik Kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Pertemuan Ke 9 dan 10

Penyusun: Nur Sifaturohma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.2 Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan) Materi Pokok: Aktivitas Senam Jumlah SD: 23 orang Moda: Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, kelentukkan, dan berpindah/lokomotor)	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar Pancasila yang dikembangkan pada fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, kelentukkan, dan berpindah/lokomotor) dalam aktivitas senam.
Sarana Prasarana		
• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah) • Pita/tali berwarna • Stopwatch dan peluit		
Target Peserta Didik		
• peserta didik regular/tipikal		

- peserta didik dengan hambatan belajar - peserta didik cerdas istimewa (CIBI). <i>*guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing</i>
Jumlah Peserta Didik
23 peserta didik
Ketersediaan Materi
- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA/TIDAK. - Alternative penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>*jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i> <i>*guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.</i>
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan
1. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, keseimbangan dan kelentukan) dalam aktivitas senam melalui: 1) Aktivitas Pembelajaran 1:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan berupa permainan keseimbangan hidup.

2) Aktivitas Pembelajaran 2:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar dominan keseimbangan dalam aktivitas senam secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan berupa permainan bentuk kekompakan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penugasan aktivitas berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam. Materi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih trampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas yang sederhana.

Pada pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas jasmani yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam.

Gambar aktivitas berbagai pola gerak dominan keseimbangan

4. Bahan Pembelajaran

- Buku ajar
- gambar

Moda Pembelajaran

- luring

<i>*guru dapat memilih mode pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring atau tatap muka.</i>	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: • individu • berpasangan • berkelompok • klasikal <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta farmasi yang diinginkan.</i>	Metode: • demonstrasi • penugasan • permainan • simulasi • resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: • asesmen individu <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keiginan.</i>	Jenis Asesmen: • pengetahuan (lisan dan tertulis) • keterampilan (praktik dan kinerja) • sikap (mandiri dan gotong royong)

	• portofolio <i>*guru dapat memilih salah satu atau mengabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan procedural dari berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni pola gerak dominan keseimbangan dengan melakukan aktivitas jasmani berbasis permainan berupa permainan keseimbangan hidup dan bentuk kekompakan dalam aktivitas senam. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam dalam kehidupan sehari-hari. contohnya: materi pembelajaran gerak keseimbangan dapat bermanfaat bagi peserta didik ketika mau menyeberang sungai dengan melewati batang	

pohon/kayu yang terbentang, dan ketika peserta didik harus melompati sebuah got maka dapat memanfaatkan materi pembelajaran gerak melompat.

Pertanyaan Pematik

1. mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerk dasar dominan dalam aktivitas senam?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai pola gerak dominan dalam aktivitas senam, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Pembelajaran

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca Kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dominan dalam aktivitas senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
 - Pita atau tali berwarna
 - Peluit dan stopwatch

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan, dan kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, jika ada peserta didik yang sakit, maka guru meminta peserta didik untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam.
- 8) Guru menjelaskan asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan) dalam aktivitas senam, baik kompetensi sikap Profil Pelajar Pancasila dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter

gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukkan) dalam aktivitas senam menggunakan tes tertulis dan kompetensi terkait keterampilan pola gerak dominan (keseimbangan, bertumpu, dan kelentukkan) dalam aktivitas senam, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong, kerjasama, kepedulian, dan mandiri.

9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* “*Benda beranting*” dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 23 orang, maka kita dapat membuat 2 kelompok permainan. Gunakan ranting atau daun sebagai alat permainan.
- b) Setiap kelompok duduk selanjur atau jongkok menjadi satu baris ke belakang. Cara bermain: (1) ranting atau daun diberikan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) ranting atau daun diberikan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) ranting atau daun diberikan secara beranting dari samping kanan dan kiri badan. Apabila ranting atau daun tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir memberikan

rantaing atau daun, dinyatkan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman bernyanyi.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotog royong dan mandiri nilai-nilai profil pelajar Pancasila dengan indicator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai pola gerak keseimbangan, tumpuan, dan kelentukan dalam aktivitas senam baik melalui gambar maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik memperhatikan dan menerima informasi yang disampaikan guru mengenai gerak dominan keseimbangan, tumpuan, dan kelentukan dalam aktivitas senam.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dasar dalam aktivitas senam melalui permainan keseimbangan hidup dan bentuk kekompakan.

Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan melalui permainan keseimbangan hidup dan bentuk kekompakan dalam aktivitas senam, adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran pola gerak dominan dalam aktivitas senam melalui permainan keseimbangan hidup, melalui:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dominan keseimbangan dan bertumpu pada permainan keseimbangan hidup dalam aktivitas senam.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dominan melalui permainan keseimbangan hidup di lakukan secara perorangan maupun kelompok, berikut aktivitas yang dilakukan:

Deskripsi Aktivitas Permainan:

- 1) Peserta didik dibariskan secara bersaf dengan jarak yang diatur sehingga tidak terkena atau saling bersentuhan satu sama lain.
- 2) Guru dapat memilih salah satu peserta didik yang berpengalaman untuk menjadi pemimpin/ instruktur di depan kelas.
- 3) Guru memberikan contoh satu persatu gerakan-gerakan keseimbangan yang akan diajarkan kemudian semua peserta didik dipimpin oleh instruktur untuk menirukan gerakan-gerakan keseimbangan tersebut dengan baik.

- 4) Durasi lamanya melakukan gerakan dapat disesuaikan. Semakin lama dilakukan akan memberikan dampak pada ketrampilan keseimbangan. Lakukan pula setiap gerakan secara berulang-ulang.
- 5) Perhatikan setiap peserta didik saat melakukan gerakan keseimbangan. Peserta didik dibantu untuk membentuk gerakan yang benar.
- 6) Gambar aktivitas permainan.



- 7) Guru memperhatikan setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- 8) Peserta didik yang memiliki ketrampilan yang baik diminta guru untuk memberikan contoh Kembali kepada peserta didik yang kurang trampil.
- 9) Setiap gerakan dalam aktivitas ini dilakukan sekitar 30 detik dan dilakukan beberapa set atau pengulangan.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dominan melalui permainan keseimbangan hidup dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu pola gerak dominan melalui aktivitas permainan bentuk kekompakan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan dalam aktivitas senam melalui permainan bentuk kekompakan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta. Konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dominan berupa permainan bentuk kekompakan dalam aktivitas senam

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dominan kelentukan dalam aktivitas senam, dipelajari melalui berdiskusi dan memahami penjelasan yang disampaikan oleh guru.

Deskripsi Aktivitas Permainan:

- 1) Guru mempersiapkan lapangan membentuk gambar dan pola di lantai menggunakan selotip atau tali, seperti misalnya: gambar bangun ruang (persegi empat, segitiga, lingkaran, dan lain-lain).
- 2) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dari enam sampai delapan peserta didik untuk masing-masing kelompok. Mintalah setiap kelompok untuk menentukan pemimpinnya atau kapten.
- 3) Guru menginstruksikan setiap kelompok berada pada gambar atau pola yang sudah dibuat, kemudian setiap kelompok berupaya membentuk pola/gambar yang ada dengan bagian tubuh setiap peserta didik sehingga kumpulan peserta didik tersebut dapat membentuk pola/gambar yang diinginkan dengan dipimpin oleh kapten setiap kelompok.
- 4) Lakukan kegiatan tersebut dengan batasan waktu tertentu agar setiap kelompok dapat dengan cepat berfikir dan bertindak.

- 5) Setelah suatu pola dapat diselesaikan, setiap kelompok dapat secara bergantian melakukan pola/gambar yang lain.
- 6) Gambar aktivitas permainan:



c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran pola gerak dominan keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan dalam aktivitas senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang

aktivitas pola gerak dominan keseimbangan, bertumpu, dan kelentukan dalam aktivitas senam, hasilnya dijadikan sebagai penilaian penugasan.

MODUL AJAR PJOK DS FASE B KELAS IV

Pertemuan Ke 11

Penyusun: Nur Sifaturohma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.3 Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (1 kali Pertemuan) Materi Pokok: Gerak Berirama Jumlah PD: 23 Orang Moda: Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak berirama.
Sarana Prasarana		
Lapangan rumput atau sejenisnya (halaman sekolah)		

Penyusun: Nur Sifaturohma Jenjang Sekolah: SD Kelas: IV Materi: 1.3 Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit (1 kali Pertemuan) Materi Pokok: Gerak Berirama Jumlah PD: 23 Orang Moda: Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak berirama.
• Speaker atau pengeras suara • VCD/DVD		

Target Peserta Didik
• Peserta didik reguler/tipikal • Peserta didik cerdas istimewa berbakat CIBI

<i>*guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.</i>
Jumlah Peserta Didik
• 23 peserta didik
Ketersediaan Materi
• Pengayaan untuk peserta didik CIBI alat yang berpencaipan tinggi: YA/TIDAK. • Alternative penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>*jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai dengan kebutuhan peserta didik.</i> <i>*guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik cibi dan tidak tersedia alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.</i>
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan
4. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, melalui: 1) Aktivitas Pembelajaran 1

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah kaki dan gerakan tangan dilakukan secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok.

- Aktivitas pembelajaran dengan melakukan permainan langkah ayun keberanian.

5. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Gambar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

6. Bahan pembelajaran

- Buku ajar
- Gambar

Moda Pembelajaran

- Luring

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu

Metode:

- Demonstrasi

• Berpasangan • Berkelompok • Klasikal <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	• Permainan • Simulasi • Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan pembelajaran: • Asesmen individu • Asesmen kelompok <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai dengan kebutuhan dan keinginan.</i>	Jenis Asesmen: • Pengetahuan (lisan dan tertulis) • Keterampilan (praktik dan kinerja) • Sikap (mandiri dan gotong royong) <i>*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan procedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni pola gerak dasar	

senam berirama melalui permainan langkah ayun keberanian dengan irirngan musiik. Dan peserta didik mengembangkan nilai-nilai profil pelajar Pancasila pada elemen gotong-royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri dengan cara individu, berpasangan, dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan tangan mengikuti irana (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. contohnya: ketika terjadi sesuatu dalam kehidupan sehari hari seseorang berani dan percaya diri dalam menghadapinya, selain itu ketika disuatu daerah tempat tinggal peserta didik ada kegiatan senam irama atau semacamnya, maka peserta didik dapat memanfaatkan materi pembelajaran ini sebagai suatu gerakan yang dapat membantu mempermudah peserta didik.

Pertanyaan Pematik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, manfaat apa yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus diperhatikan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca Kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. membaca Kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas senam berirama.
- c. menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
 - Speaker atau pengeras suara
 - DVD/VCD

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan, dan kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, jika ada peserta didik yang sakit maka guru meminta peserta didik untuk beristirahat di kelas.

- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam berirama.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (profil pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam berirama dengan menggunakan kompetensi yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak

dasar langkah dan ayunan melalui permainan langkah ayun keberanian dalam aktivitas senam berirama, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: hotong royong dan mandiri.

9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*, bermain bergerak dan beraksi mengikuti perintah guru. Dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Permainan dilakukan di halaman sekolah.
- b) Cara bermain: (1) guru akan membunyikan peluit panjang satu kali tanda permainan dimulai; (2) peserta didik dalam posisi berbaris berbanjar dan kedua tangan memegang di bahu teman yang berada di depannya tadi, akan bergerak berjalan berputar membentuk lingkaran; (3) peserta didik berjalan bergerak dan berputar sambil menyanyikan lagu “*naik kereta api*”; (4) sambil bergerak berputar dan bernyanyi, peserta didik harus memperhatikan guru yang berdiri di tengah-tengah lingkaran; (5) sesekali waktu guru akan meniup peluit dengan cepat dibarengi dengan memberikan kode “*mengangkat jari*”, misalnya jika guru mengacungkan sebanyak 4 jari maka itu berarti peserta didik diminta untuk berkumpul segera membentuk kelompok sebanyak 4 orang di tengah lingkaran dengan posisi tangan saling bergandengan; (6) peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok berkumpul maka akan kalah; dan (7) setelah

peserta didik berkumpul dan membentuk kelompok maka permainan dilanjutkan Kembali seperti semula, lakukan hal ini lebih kurang selama 7 menit.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai profil pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi pemahaman diri dan situasi yang diadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, baik melalui video pembelajaran, gambar maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik memahami informasi yang disampaikan mengenai pembelajaran pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam melalui pembelajaran dengan aktivitas permainan yang berupa permainan langkah ayun keberanian.

- 3) Peserta didik melaksanakan tugas yang diberikan guru untuk melaksanakan aktivitas pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan melalui aktivitas permainan berupa permainan langkah ayun keberanian tanpa/dengan iringan musik.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas pembelajaran pola gerak dasar senam berirama sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, melalui:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama, dipelajari melalui berdiskusi dan melihat peragaan guru atau peserta didik. aktivitas ini dilakukan secara perorangan maupaun kelompok.

Deskripsi Aktivitas permainan Langkah Ayun keberanian dalam pembelajarn gerak berirama, yaitu:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 4 bersaf
- 2) Peserta didik mulai melakukan gerakan dengan hitungan Tahan selama 6 hitungan dari 8 dan mulai bergerak dengan geraka sebagai berikut:
 - a) Gerakan pertama 8 hitungan:
 - 4 langkah maju sambil pompa kedua tangan di depan badan

- 4 langkah mundur sambil pompa kedua tangan di depan badan
- b) Gerakan kedua 8 hitungan
 - 4 langkah maju akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke 4
 - 4 langkah mundur diakhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke 4
- c) Gerakan ketiga 8 hitungan
 - 4 langkah samping kanan
 - 4 langkah samping kiri
- d) Keempat 8 hitungan
 - Langkahkan kaki kanan ke depan tahan
 - Langkahkan kaki kiri ke depan tahan
 - Langkahkan kaki kanan ke belakang tahan
 - Langkahkan kaki kiri ke belakang tahan dan diikuti dengan tepuk tangan.
- e) Kelima 4 hitungan
 - Kedua tangan memegang pinggang
 - Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, diikuti langkah kaki kiri.
 - Langkahkan kaki kiri ke samping kiri diikuti langkah kaki kanan.
- f) Tekanan agar siswa dapat melakukan semua gerakan secara bersama-sama dan harus sesuai dengan irama hitungan.
- g) Lakukan gerakan-gerakan tersebut secara berulang-ulang agar peserta didik dapat melakukannya secara lancar

- h) Guru mengamati gerakan yang dilakukan peserta didik, dan peserta didik tetap melakukan gerakan secara berulang-ulang sampai semua rangkaian gerakan yang dilakukan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.
- i) Gambar aktivitas permainan langkah ayun keberanian dala aktivitas senam berirama sesuai dengan ketukan.



c. Kegiatan Penutup

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok, dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan

ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak berirama.

- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Peserta berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik Kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Pertemuan Ke 12,13, dan 14

Penyusun: Nur Sifaturohma	Kompetensi Awal:	Profil Pelajar
Jenjang Sekolah: SD	Peserta didik dapat	Pancasila:
Kelas: IV	menunjukkan	Profil pelajar Pancasila
Materi: 1.4	kemampuan dalam	yang dikembangkan pada
Alokasi Waktu: 3 x 35 Menit	mempraktikkan dan	fase B adalah mandiri
(3 Kali Pertemuan)	memahami berbagai	dan gotong royong yang

Materi Pokok: Aktivitas Kebugaran Jasmani Jumlah PD: 23 orang Moda: Luring/TM	bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.	di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
Sarana Prasarana		
• Lapangan bola voli, bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). • Cone • Skipping • Barbel ukuran 1-2 kg • Bangku • Matras • Simpai • Petak lompat • Kerucut • Tali • Bola kecil dan besar • Peluit dan stopwatch		
Target Peserta Didik		
• 23 peserta didik		

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: ~~YA~~/TIDAK.
- Alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

**jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternative penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

2. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kekuatan otot secara perorangan, berpasangan, atau kelompok:

- Aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan “ayo gerak bersama” dengan berbagai aktivitas yang

dilakukan seperti angkat barbel, naik turun tangga, *push-up* terbalik, *sit-up*, dan angkat barbel fleksor.

2) Aktivitas Pembelajaran 2

Fakta, konsep, dan prosedur serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas permainan yang berupa permainan “bugar bersama”. Gerakan yang dilakukan dalam permainan bugar bersama ini yaitu jalan kepiting, Squat Jump, *push-up* bola, *Jumping jacks* berpasangan, *sit-up* lempar & tangkap berpasangan, dan lempar & tangkap sambil bergerak.

3) Aktivitas Pembelajaran 3

Fakta, konsep, dan prosedur serta praktik/latihan kebugaan jasmani dengan melakukan aktivitas permainan yang berupa permainan “meraih harapan” dengan melakukan berbagai gerakan seperti: *push-up*, melompat atau meloncat, bermain skipping, *sit-up*, berjalan lurus, berjaan zig-zag, dan bernyanyi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi yang dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penugasan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Materi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan

dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih trampil sehingga data dibantu dalam penugasan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, meningkatkan intensitas, menambah jarak, menambah waktu, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas/permainan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penugasan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
- b. gambar aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

3. bahan Pembelajaran

- Buku ajar
- Gambar aktivitas latihan kebugaran jasmani

Moda Pembelajaran	
Luring <i>*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.</i>	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: - Individu - Berpasangan - Berkelompok - Klasikal <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	Metode: - Demonstrasi - Permainan - Simulasi - Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Asesmen individu <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.</i>	Jenis Asesmen: - Pengetahuan (lisan dan tertulis) - Keterampilan (praktik/kinerja) - Sikap (mandiri dan gotong royong)

	<i>*guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penelitian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan procedural dari berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal. Yakni berbagai bentuk latihan kekuatan otot, berbagai bentuk latihan daya tahan otot, berbagai bentuk latihan kelenturan. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri dengan cara individu, berpasangan, dan kelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal dalam kehidupan nyata sehari-hari. contohnya: peserta didik dapat memanfaatkankeuatan otot dan daya tahan otot untuk mengangkat atau memindahkan benda-benda yang ada dirumah maupun benda-benda yang menimpa sesuatu akibat guncangan bencana, dan peserta didik dapat memanfaatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai pada waktu harus berjalan kaki.	
Pertanyaan Pematik	

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, manfaat apa saja yang diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca Kembali modul ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
- c. menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya
 - Lapangan bola voli, bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - Cone
 - Skipping
 - Barbel ukuran 1-2 kg
 - Bangku
 - Matras
 - Simpai

- Petak lompat
- Kerucut
- Tali
- Bola kecil dan besar
- Peluit dan stopwatch

2. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada seluruh peserta didik, mengecek kehadiran, dan kebersihan serta kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta ketua kelas untuk menyiapkan barisan di halaman sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin berdoa, dan peserta didik berdoa menurut agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, jika ada peserta didik yang kurang sehat atau sakit maka guru mempersilahkan peserta didik untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi

yang sudah dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi kebugaran jasmani berbagai bentuk latihan kebugaran untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik kompetensi sikap (profil pelajar pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga tubuh ideal, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan, pemanasan dilakukan dengan aktivitas pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen ketrampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti:

berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi yang diberikan oleh guru mengenai materi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik melalui gambar maupun peragaan dari guru atau peserta didik
- 2) Peserta didik menerima dan memperhatikan informasi yang disampaikan mengenai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
- 3) Peserta didik melaksanakan serangkaian kegiatan sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas berbagai bentuk latihan berbasis permainan yaitu melalui aktivitas permainan.

Setelah rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani. melalui:

Fakta, konsep, dan procedural, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan, dipelajari melalui berdiskusi dan memperhatikan penjelasan guru. Aktivitas pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan yaitu berupa permainan ayo gerak bersama yang terdiri dari beberapa gerakan yakni: mengangkat besi, naik turun tangga, *push-up*, *sit-up*, dan angkat barbel. Adapun aktivitas ini dilakukan secara individu, berpasangan maupun berkelompok.

Deskripsi Aktivitas Pembelajaran melalui aktivitas permainan “ayo gerak bersama”

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 5 tim peserta didik
- 2) Guru dibantu oleh peserta didik untuk mempersiapkan peralatan dilapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para peserta didik.
- 3) Guru menjelaskan mengenai peraturan dan cara melakukan aktivitas permainan ayo gerak bersama dalam latihan kebugaran jasmani.
- 4) Kegiatan yang dilakukan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka

pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan oleh guru.

5 langkah aktivitas yang harus peserta didik lalui adalah:

- (a) Angkat barbel lateral: peserta didik mengangkat barbel secara bersama-sama dengan satu tangan kiri/kanan secara lateral atau menyamping, waktu ditentukan oleh guru.
- (b) Naik turun bangku: peserta didik melakukan gerakan naik turun bangku secara bersama-sama dengan ketinggian bangku 20-30 cm. waktu ditentukan oleh guru.
- (c) *Push-up* terbalik: peserta didik melakukan gerakan *push-up* dengan terbalik (badan menghadap ke atas) kedua lengan menyangah di belakang badan secara bersama-sama. Waktu ditentukan oleh guru.
- (d) *Sit-up*: peserta didik melakukan gerakan *sit-up* secara bersama-sama dalam kelompok, waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru disesuaikan dengan keadaan peserta didik.
- (e) Angkat barbel fleksor: peserta didik melakukan angkat barbel 1-2 kg dengan cara fleksi untuk membentuk otot bisep dan trisep. Waktu ditentukan oleh guru dengan melihat kondisi peserta didik ketika di lapangan.
- (f) Guru menekankan kepada seluruh peserta didik agar melakukan aktivitas dilakukan secara bersama dalam satu kelompok. Kekompakan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.

5) Gambar aktivitas:



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan “ayo gerak bersama”, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani berbasis permainan dengan melakukan aktivitas permainan “bugar bersama”, aktivitas ini dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan “bugar bersama”.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan yang terdiri dari beberapa latihan gerakan kebugaran jasmani seperti: jalan kepiting, squat jump, *push-up* bola, *Jumping jacks* berpasangan, dan *sit-up* lempar dan tangkap berpasangan. Aktivitas ini dipelajari dengan memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru dan melalui gambar yang diberikan oleh guru.

Deskripsi Aktivitas Pembelajaran:

- 1) Peserta didik dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.

- 2) Guru dan peserta didik mempersiapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.
- 3) Guru mengintruksikan bahwa peserta didik setiap kelompok diminta untuk melakukan tantangan kebugaran dengan rangkaian sebagai berikut:
 - (a) Jalan kepiting: gerakan ini dilakukan dengan berjalan kepiting dua lintasan dalam waktu 10 detik dengan pembatasan kerucut.
 - (b) Squat jump: gerakan ini dilakukan sebanyak 20 kali jump dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan peserta didik dapat bergerak.
 - (c) *Push-up* bola: gerakan ini dilakukan dari jarak 15 meter 2 peserta didik dalam posisi *push-up* (ditangan), tekan/gelindingkan bola bolak-balik sebanyak 30 kali (15 kali untuk setiap peserta didik)
 - (d) *Jumping jacks* berpasangan: gerakan ini dilakukan dengan setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali jumping jack dalam 60 detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras secara bersama-sama.
 - (e) *Sit-up* lempar & tangkap berpasangan: gerakan ini dilakukan peserta didik secara berpasangan. Pasangan harus menyelesaikan 25 kali *sit-up* saat melempar dan menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.
 - (f) Lempar & tangkap sambil bergerak: dari jarak 15 meter 2 peserta didik melempar dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali

sambil bolak-balik. Menangkap dan menyelesaikannya dalam waktu 60 detik.

4) Gambar aktivitas permainan



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan yang berupa permainan “bugar bersama”, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan yang berupa permainan “meraih harapan”.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan “meraih harapan”.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dalam bentuk gerakan *sit-up*, *push-up*, permainan skipping, lari, jalan, melompat atau meloncat dan bernyanyi.

Deskripsi Aktivitas pembelajaran melalui aktivitas permainan “meraih harapan”:

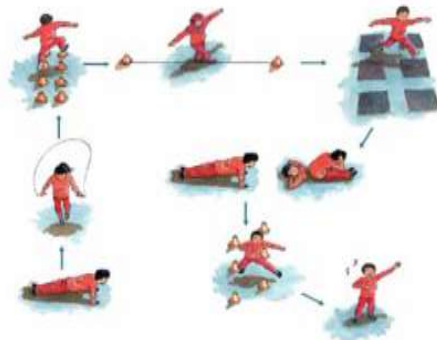
- 1) Guru memulai dengan mengatakan kepada peserta didik bisa mendaki ke puncak gunung. Dalam perjalanan mereka ke atas mereka akan menghadapi beberapa kendala.
- 2) Kemudian para peserta didik disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:
 - (a) Pada awal kenaikan, mereka melakukan *push-up* (tradisional atau modifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.
 - (b) Para siswa kemudian mendaki ke batu-batu panas. Benturan panas ditetapkan sebagai daerah lompat tali. Peserta didik lompat tali 15 kali pada batu-batu panas (karena gunungnya adalah gunung berapi).
 - (c) Jogging kerawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para peserta didik melompati/melonccati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak di dalam rawa).
 - (d) Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Peserta didik meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain.
 - (e) Kemudian peserta didik menyebrangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpet-karpet kecil).
 - (f) Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Peserta didik akan melakukan 10 kali *push-up* dan 10 kali *sit-up* untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua (dibawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.

(g) Peserta didik melewati jalur zig-zag menggunakan kerucut.

Kemudian ke langkah bebatuan di atas gunung.

(h) Peserta didik mencapai puncak gunung dan mereka merayakan dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.

3) Gambar Aktivitas



c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

- 5) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas sebagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 6) Peserta didik Kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Lampiran 6. Data Diri Siswa Kelas IV

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia
1	Aishakila Kirana Ramadhani	P	4	10
2	Alvino Dwi Satria	L	4	10
3	Andini Septi Rahmadani	P	4	9
4	Aprilleo Putra Kurniawan	L	4	11
5	Aqila Milan Rizky Nur Azzahra	P	4	10
6	Ariqa Ayu Rissa Fatina	P	4	10
7	Astsro Kun Syaefulloh	L	4	10
8	Bunga Devita Anggraeni	P	4	10
9	Denish Rizky Ramadhan	L	4	10
10	Evant Dimas Taro Prasetya	L	4	8
11	Gladis Cantika Salsabilla	P	4	9
12	Harjuna Maheshwara Pangestu	L	4	10
13	Ilham Noer Riski	L	4	10
14	Mada Daywa Ligar Jagaraga	L	4	10
15	Muhammad Revan Ananda	L	4	10
16	Najwa Yuanita	P	4	10
17	Naswa Salsabil Latifah	P	4	9
18	Nurazura Fabiano Pracanda	L	4	10
19	Putri Kartika Dewi Nur Anggraeni	P	4	10
20	Queena Haydee Azkayra	P	4	10
21	Saka Wisky Arieveno	L	4	10
22	Vania Carissa Salsabilla	P	4	10
23	Zevanna Putri Fandah	P	4	9

Lampiran 7. Data Hasil *Pretest*

HASIL DATA PRETEST KUESIONER KESIAPSIAGAAN FISIK

NO	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JUMLAH
1	ASHAKILA KIRANA	P	4	10	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	21
2	ALVINO DWI SATRIA	L	4	10	3	1	2	0	0	0	1	1	0	1	9
3	ANDINI SEPTI RAHMADANI	P	4	9	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	19
4	Aprielo Putra Kurniawan	L	4	11	2	1	2	1	0	0	2	1	0	1	10
5	AQILA MILAN REKY NUR	P	4	10	2	1	2	1	1	1	1	0	2	2	13
6	ARIQA AYU RISSA FATMA	P	4	10	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	21
7	ASTERO KUN SYAEFFULLOH	L	4	10	3	1	2	0	1	0	1	1	0	1	10
8	BUNGA DEVITA ANGGRAENI	P	4	10	3	2	2	2	0	1	2	1	0	2	15
9	DENISH REKY RAMADHAN	L	4	10	3	2	2	1	1	2	1	3	2	3	20
10	EVANT DIMAS TARO PRASETYA	L	4	8	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
11	GLADIS CANTIKA SALSABILLA	P	4	9	2	0	2	1	2	1	2	2	2	1	15
12	HARIJUNA MAHESHWARA	L	4	10	3	2	2	0	2	1	2	3	3	1	19
13	Ilham Noor Rizki	L	4	10	1	2	2	1	0	1	1	2	0	1	11
14	MADA DAYWA LIGAR	L	4	10	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	16
15	MUHAMMAD REYAN ANANDA	L	4	10	2	2	2	2	2	0	1	2	2	1	16
16	NAIWA YUANITA	P	4	10	3	2	1	2	1	2	3	1	1	2	18
17	Nazwa Sababul Latifah	P	4	9	2	1	2	1	0	0	2	1	1	2	12
18	NURAZURA FABIANO PRACANDA	L	4	10	3	2	2	1	0	2	2	2	1	2	17
19	PUTRI KARTIKA DEWI NUR ANGGRAENI	P	4	10	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	17
20	QUEENA HAYDEE AZKAYRA	P	4	10	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	16
21	SAKA WISKY ARIEVANO	L	4	10	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	21
22	WANIA CARESSA SALSABILLA	P	4	10	3	1	3	2	3	1	2	1	0	1	17
23	ZEVANNA PUTRI FANDAH	P	4	9	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6

Lampiran 8. Data Hasil *Posttest*

HASIL DATA POSTTEST KUESIONER KESIAPSIAGAAN FISIK

NO	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Ukuran	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JUMLAH
1	ASHAKILA KIRANA RAMADHANI	P	4	10	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	21
2	ALYINO DWI SATRIA	L	4	10	1	2	0	2	3	2	0	2	2	1	15
3	ANDINI SEPTI RAHMADANI	P	4	9	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	14
4	Andi Leo Putra Kurniawan	L	4	11	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	24
5	AQILA MILAN REKY NUR	P	4	10	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	23
6	ARDA AYU RESSA FATMA	P	4	10	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	24
7	ASTERIO KUM SYAEFFULLOH	L	4	10	1	0	1	1	3	1	1	1	2	3	14
8	BUNGA DEVITA ANGGRAENI	P	4	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
9	DENISH REZKY RAMADHAN	L	4	10	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	28
10	EVANT DIMAS TARO PRASETYA	L	4	8	3	1	2	2	3	1	1	1	2	3	19
11	GLADIS CANTIKA SALSABILLA	P	4	9	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	24
12	HARIJUNA MAHESHWARA	L	4	10	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	18
13	Ilham Noor Rizki	L	4	10	3	2	1	2	3	3	1	2	2	1	20
14	MADA DAYWA LIGAR JAGARAGA	L	4	10	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	27
15	MUHAMMAD REVAN ANANDA	L	4	10	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	24
16	NAIWA YUANITA	P	4	10	3	1	2	3	1	2	2	2	1	1	18
17	Naswa Salsabil Latifah	P	4	9	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	24
18	NURAZURA FABIANO PRACANDA	L	4	10	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	26
19	PUTRI KARTIKA DEWI NUR	P	4	10	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	24
20	ANGGRAENI	P	4	10	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	24
21	QUEENA HAYDEE AZKAYRA	P	4	10	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	16
22	SAKA WISKY ARIEWANO	L	4	10	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3	23
23	VANIA CARESSA SALSABILLA	P	4	10	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	22
24	ZEYANNA PUTRI FANDAH	P	4	9	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	16

Lampiran 9. Hasil Analisis Data

a. Uji validitas

		Correlations										total
		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	
p1	Pearson Correlation	1	,483*	0,338	-0,004	0,122	0,186	0,338	0,074	-0,057	0,378	,474*
	Sig. (2-tailed)		0,019	0,115	0,986	0,578	0,395	0,115	0,739	0,795	0,075	0,022
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p2	Pearson Correlation	,483*	1	0,324	0,268	-0,100	0,335	0,210	0,285	0,031	,483*	,559**
	Sig. (2-tailed)	0,019		0,131	0,216	0,651	0,119	0,337	0,188	0,889	0,019	0,006
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p3	Pearson Correlation	0,338	0,324	1	0,226	0,271	0,246	0,193	0,049	0,045	0,212	,476*
	Sig. (2-tailed)	0,115	0,131		0,299	0,211	0,257	0,378	0,823	0,839	0,331	0,022
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p4	Pearson Correlation	-0,004	0,268	0,226	1	0,318	0,412	,443*	0,028	-0,015	0,176	,523*
	Sig. (2-tailed)	0,986	0,216	0,299		0,139	0,051	0,034	0,898	0,947	0,423	0,011
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p5	Pearson Correlation	0,122	-0,100	0,271	0,318	1	0,175	0,271	0,317	,457*	-0,112	,527**
	Sig. (2-tailed)	0,578	0,651	0,211	0,139		0,423	0,211	0,140	0,028	0,610	0,010

	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p6	Pearson Correlation	0,186	0,335	0,246	0,412	0,175	1	0,412	0,292	0,387	,515*	,725**
	Sig. (2-tailed)	0,395	0,119	0,257	0,051	0,423		0,051	0,176	0,068	0,012	0,000
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p7	Pearson Correlation	0,338	0,210	0,193	,443*	0,271	0,412	1	0,276	0,138	0,254	,648**
	Sig. (2-tailed)	0,115	0,337	0,378	0,034	0,211	0,051		0,202	0,529	0,242	0,001
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p8	Pearson Correlation	0,074	0,285	0,049	0,028	0,317	0,292	0,276	1	,485*	0,074	,539**
	Sig. (2-tailed)	0,739	0,188	0,823	0,898	0,140	0,176	0,202		0,019	0,739	0,008
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p9	Pearson Correlation	-0,057	0,031	0,045	-0,015	,457*	0,387	0,138	,485*	1	0,175	,523*
	Sig. (2-tailed)	0,795	0,889	0,839	0,947	0,028	0,068	0,529	0,019		0,425	0,010
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
p10	Pearson Correlation	0,378	,483*	0,212	0,176	-0,112	,515*	0,254	0,074	0,175	1	,539**
	Sig. (2-tailed)	0,075	0,019	0,331	0,423	0,610	0,012	0,242	0,739	0,425		0,008
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Total	Pearson Correlation	,474*	,559**	,476*	,523*	,527**	,725**	,648**	,539**	,523*	,539**	1

Sig. (2- tailed)	0,0 22	0,0 06	0,0 22	0,0 11	0,0 10	0,0 00	0,0 01	0,0 08	0,0 10	0,0 08	
N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Uji reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	23	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,748	10

c. Deskriptif statistik *pretest* kesiapsiagaan fisik

Statistics

Pretets		
N	Valid	23
	Missing	23
Mean		15,30
Median		16,00
Mode		16 ^a
Std. Deviation		4,193
Minimum		6
Maximum		21

d. Deskriptif statistik *posttest* kesiapsiagaan fisik

Statistics		
Y		
N	Valid	23
	Missing	23
Mean		21,48
Median		23,00
Mode		24
Std. Deviation		4,551
Minimum		14
Maximum		30

e. Uji normalitas *pretest*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
total	0,131	23	,200*	0,952	23	0,326

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

f. Uji normalitas *posttest*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
total	0,153	23	0,177	0,950	23	0,292

a. Lilliefors Significance Correction

g. Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	0,352	1	44	0,556
	Based on Median	0,227	1	44	0,636

Based on Median and with adjusted df	0,227	1	43,149	0,636
Based on trimmed mean	0,398	1	44	0,532

h. Uji hipotesis

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16,310	3,566		4,573	0,000
pretets	0,338	0,225	0,311	1,500	0,148

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor: 421 / 553

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Rakhmawati, S.Pd., M.Si.
NIP : 198208182006042024
Pangkat/Gol : Penata Tingkat I, III/d
Jabatan : Kepala Sekolah
Sekolah : SD Negeri Vidya Qasana

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nur Sifaturohma
NIM : 20604221003
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap Kesiapsiagaan Fisik Siswa Kelas IV SD Negeri Vidya Qasana
Waktu : 17 Juli 2023 s.d. 31 Oktober 2023

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Vidya Qasana dari tanggal 17 Juli 2023 sampai dengan 31 Oktober 2023.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Februari 2024
Kepala Sekolah

Dewi Rakhmawati, S.Pd., M.Si.
NIP. 198208182006042024

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan



Pelaksanaan *Pretest*



Pelaksanaan *Treatment*/Perlakuan



Pelaksanaan *Posttest*



Foto bersama kepala sekolah, guru, dan siswa



Foto penyerahan sarana olahraga kepada guru PJOK