



**MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI  
PERMAINAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS I  
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI TEMANGGUNG  
TAHUN 2011/ 2012**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh  
MAKHSUN AL AZHAR  
6101407014**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## SARI

**Makhsun Al Azhar.** 2013. Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung Tahun 2011/2012. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (I) Rumini, S.Pd. M.Pd. (2) Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

**Kata Kunci :** Pengembangan, Atletik, Model Permainan Lari Estafet.

Atletik merupakan induk dari semua pembelajaran penjasorkes siswa di sekolah. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal. Maka perlu adanya modifikasi dalam proses pembelajarannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet pada siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung?”. Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet pada siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung dalam pembelajaran penjasorkes sehingga dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan meningkatkan aktifitas jasmani siswa.

Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan modifikasi, yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan dari hasil observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal, (3) evaluasi ahli yaitu menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran penjas SD, serta uji coba skala kecil (15 siswa), dengan menggunakan kuesioner dan lembar evaluasi yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk awal, (5) uji coba skala besar (35 siswa), (6) revisi produk akhir setelah melakukan uji coba lapangan skala besar, (7) hasil akhir model permainan lari estafet dihasilkan melalui revisi uji coba lapangan skala besar. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung dengan jumlah 35 siswa. Teknik analisis data adalah deskriptif persentase.

Dari data hasil penelitian diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 82,50% (baik), ahli pembelajaran I 87,50% (baik), dan ahli pembelajaran II 80,00 % (baik). dari uji coba lapangan skala kecil didapat hasil kuesioner rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 93,57% (sangat baik). Sedangkan untuk uji coba lapangan setelah uji coba skala kecil didapat hasil evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 90,00% (baik), ahli pembelajaran I 92,50 % (sangat baik) dan ahli pembelajaran II 92,50 % (sangat baik). Dari hasil kuesioner rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,56 % (baik).

Dari data yang ada dapat dikatakan bahwa model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet ini efektif untuk siswa kelas I MI Negeri Temanggung. Saran: 1) model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian materi, 2) model permainan dapat digunakan untuk mencapai tujuan penjas, 3) diharapkan bagi guru Penjas untuk menggunakan produk model pembelajaran ini pada siswa.

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 19 Februari 2013

Judul : "Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung Tahun 2011/2012".

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 19591019 198503 1 001

Andry Akhiruyanto, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

### Dewan Penguji

1. Drs. H. Cahyo Yuwono, M.Pd  
NIP. 19620425 198601 1 001

(Ketua) \_\_\_\_\_

2. Rumini, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19700223 199512 2 001

(Anggota) \_\_\_\_\_

3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. M.Pd  
NIP. 19600422 198601 1 001

(Anggota) \_\_\_\_\_

## **PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain seluruhnya. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2012

Peneliti

Makhsun Al Azhar  
NIM. 6101407014

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- ❖ “Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami meminta pertolongan” (Q.S AL FATIHAH : 5)
- ❖ Dan memohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.  
(Q.S. AL BAQARAH : 45)

### **PERSEMBAHAN**

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak H. Tauchid dan Ibu Hj. Siti Mahmudah, yang senantiasa memberikan doa, nasehat, dukungan dan kasih sayangnya.
2. Kakak saya, Isty Fatimatul Umamah yang selalu mendukung saya.
3. Kekasih saya Dian Safitri yang selalu menemani saya.
4. Teman-teman seperjuangan saya yang memberikan bantuan.
5. Almamater FIK Unnes.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung Tahun 2011/2012. Dengan demikian juga penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa FIK UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian, membimbing skripsi dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Rumini, Spd. M.Pd selaku Dosen pembimbing utama yang telah sabar memberikan masukan, dorongan, motivasi dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membantu memberikan dorongan, motivasi dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepala MI Negeri Temanggung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian, dan segenap keluarga besar MI Negeri Temanggung yang sudah banyak membantu.
7. Bapak dan Ibu Dosen dan staf jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu dan bantuannya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan kakak serta kekasihku yang saya sayangi, yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayangnya.
9. Teman-teman PJKR FIK UNNES angkatan 2007 atas kerjasama dan yang telah memberikan dukungan selama ini. Semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga selamanya.
10. Semua saudara-saudaraku dari keluarga besar bapak dan ibu atas doa dan dukungannya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Desember 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
SARI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang .....	1
1. 2 Rumusan Masalah ..	6
1. 3 Tujuan Penelitian.....	6
1. 4 Spesifikasi Produk .....	6
1. 5 Pentingnya Pengembangan .....	7
1. 5. 1 Bagi Penelit .....	7
1. 5. 2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .	8
1. 5. 3 Bagi Siswa.....	8

### BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Gerak .....	9
2.1.1.1 <i>Konsep Gerak</i> .....	10
2.1.2 Karakteristik Jasmani dan Tahap Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar .....	12
2.1.3 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	13
2.1.3.1 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	14
2.2 Aspek-aspek dalam Penjasorkes .....	16

2.2.2	Aspek Kognitif .....	16
2.2.3	Aspek Afektif .....	18
2.2.4	Aspek Psikomotor .....	20
2.2.5	Aspek Fisik.....	21
2.3	Modifikasi Pembelajaran Penjasorkes .....	25
2.3.1	Konsep Modifikasi.....	25
2.3.2	Struktur Modifikasi Permainan Olahraga.....	26
2.3.2.1	<i>Prinsip Dasar Pengembangan Modifikasi Permainan dan Olahraga.....</i>	27
2.3.2.2	<i>Strategi Modifikasi Permainan .....</i>	28
2.3.3	Modifikasi Model Pembelajaran Atletik .....	26
2.3.3.1	<i>Tujuan pembelajaran gerakan-gerakan dasar lari estafet.....</i>	31
2.3.3.2	<i>Karakteristik permainan lari estafet .....</i>	31
2.3.3.3	<i>Indikator permainan lari estafet.....</i>	31
2.3.4	Peralatan dan Lapangan Permainan lari estafet .....	32
2.3.4.1	<i>Peralatan Permainan lari estafet .....</i>	32
2.3.4.2	<i>Permainan lari estafet .....</i>	34
2.3.4.3	<i>Gerak dasar permainan lari estafet .....</i>	35

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Metode Pengembangan .....	40
3.2	Prosedur Pengembangan .....	41
3.2.1	Analisis Kebutuhan .....	42
3.2.2	Pembuatan Produk Awal .....	42
3.2.3	Uji Coba Produk .....	42
3.2.4	Revisi Produk Pertama .....	42
3.2.5	Validasi Ahli.....	43
3.2.6	Uji Coba Lapangan.....	43
3.2.7	Revisi Produk Akhir .....	43
3.2.8	Hasil Akhir .....	43
3.3	Uji Coba Produk .....	43

3.3.1 Desain Uji Coba .....	44
3.3.2 Subjek Uji Coba .....	44
3.3.3 Jenis Data .....	44
3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data .....	44
3.3.5 Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Data Uji Coba .....	52
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan.....	52
4.1.2 Deskripsi Draf Produk Awal .....	53
4.1.3 Validasi Ahli.....	60
4.1.3.1 <i>Validasi Draf Produk Awal</i> .....	60
4.1.3.2 <i>Deskripsi Data Validasi Ahli</i> .....	61
4.1.4 Uji Coba Skala Kecil.....	64
4.1.4.1 <i>Data Uji Coba Kelompok Kecil</i> .....	64
4.1.5 Data Uji Coba Lapangan .....	75
4.1.6 Analisis Data .....	75
4.1.6.1 <i>Analisis Hasil Uji Coba Kelompok Kecil</i> .....	51
4.1.6.2 <i>Analisis Hasil Uji Lapangan</i> .....	92
4.2 Pembahasan.....	109
4.3 Prototipe Produk.....	111
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kajian.....	116
5.2 Saran .....	120
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>121</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Model Pembelajaran Atletik .....	29
3.1 Skor Jawaban Kuesioner “Ya” dan “Tidak” .....	45
3.2 Pengisian Kuesioner Ahli Atletik dan Guru Penjasorkes .....	46
3.3 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner .....	47
3.4 Klasifikasi Persentase .....	51
4.1 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli.....	61
4.2 Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran sebelum Uji Coba Skala Kecil .....	61
4.3 Data Rekapitulasi Uji Coba Skala Kecil (N=15) .....	65
4.4 Media .....	41
4.5 Penghargaan .....	41
4.6 Analisis Soal No.1 .....	42
4.7 Analisis Soal No.2 .....	42
4.8 Analisis Soal No.3 .....	43
4.9 Analisis Soal No.4 .....	44
4.10 Analisis Soal No.5 .....	44
4.11 Analisis Soal No.6 .....	45
4.12 Analisis Soal No.7 .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Lari Estafet .....	29
4.1 Lari Zig-Zag dengan rintangan .....	55
4.2 Lompat Segitiga .....	56
4.3 Penyusun balok berwarna .....	57
4.4 Merangkai Balok Berhuruf .....	59
4.5 Lompat Segitiga .....	63
4.6 Lari Zig-Zag dengan rintangan .....	70
4.7 Lompat Segitiga .....	71
4.8 Penyusunan balok berwarna.....	72
4.9 Merangkai balok berhuruf.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan tema skripsi .....	123
2. Usulan penetapan pembimbing .....	124
3. Surat izin penelitian skala kecil .....	126
4. Surat izin penelitian skala besar.....	127
5. Surat rekomendasi penelitian skala kecil dan besar .....	128
6. Lembar evaluasi ahli .....	130
7. Kuesioner penelitian siswa.....	134
8. Data siswa ujicoba skala kecil.....	143
9. Data hasil uji coba skala kecil.....	144
10. Hasil ujicoba skala kecil aspek Kognitif .....	151
11. Hasil ujicoba skala kecil aspek Afektif .....	153
12. Hasil ujicoba skala kecil aspek Psikomotor .....	155
13. Hasil ujicoba skala kecil aspek Fisik .....	157
14. Data siswa ujicoba skala besar .....	159
15. Data hasil ujicoba skala besar .....	160
16. Hasil ujicoba skala besar aspek Kognitif .....	167
17. Hasil ujicoba skala besar aspek Afektif .....	169
18. Hasil ujicoba skala besar aspek Psikomotor .....	172
19. Hasil ujicoba skala besar aspek Fisik.....	175
20. Dokumentasi penelitian.....	178

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 LATAR BELAKANG**

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia, hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di Sekolah Dasar, Sekolah lanjutan dan bahkan Perguruan tinggi, telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga (Samsudin, 2008 :11).

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru (*teacher centered*) dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh anak sesuai inisiatif sendiri (*student centered*).

kebutuhan akan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar pendidikan jasmani mutlak perlu dilakukan. Guru dalam hal ini memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak. (Samsudin, 2008: 12).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.(Sugiyanto dan Sujarwo, 2007: 1).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskular, intelektual dan social (Abdulkadir Ateng, 1992:4).

karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa Sekolah Dasar yang masih tergolong anak-anak bentuk aktifitasnya cenderung berupa permainan, seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan, tanpa disadari mereka bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Anak-anak usia sekolah dasar, bila diamati beberapa waktu akan nampak betapa tingginya kegiatan mereka. Sungguh sulit bagi mereka untuk duduk dan diam. Mereka selalu bergerak, lari kesana kemari, lompat-lompat, memanjat dan lompat turun dan terus berlari lagi.Ini semua adalah dorongan dari dalam atau naluri yang tidak dapat ditekan-tekan lagi.Jika mereka duduk diam di kelas, dirasakan suatu hal yang menyiksa.Bila telah mendekati waktu istirahat, anak-anak nampak gelisah.Mereka sebentar-sebentar melihat arloji yang dirasakan sangat lambat.Sewaktu tanda waktu istirahat dibunyikan, mereka berhamburan

keluar kelas menuju tempat bermain. Mereka merasa bebas dengan siksaan yang dirasakan selama duduk di dalam kelas. Di halaman mereka bermacam-macam yang dikerjakan, ada yang lari sambil berteriak-teriak, ada yang lari-lari tidak beraturan, yang nampaknya tidak bertujuan. Semua itu adalah tingkah laku anak-anak melampiaskan kegembiraannya. (Soemitro, 1992 : 1).

Pelaksanaan pembelajaran di sekolah termasuk juga pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Sementara kurikulum yang berkembang saat ini adalah kurikulum KTSP ( Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yaitu kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/ daerah, social budaya masyarakat setempat dan sesuai dengan karakteristik siswa (Mulyasa, 2006: 8).

Peneliti mengamati proses pembelajaran dasar Atletik siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung. Pada proses pembelajaran gerak dasar Atletik ditemui beberapa hal sebagai berikut :

1. Alat dan fasilitas yang dipergunakan kurang sesuai dengan karakteristik siswa.
2. Lapangan/lintasan Atletik ditempatkan di lapangan sepak bola karena luas sekolah yang dianggap kurang mencukupi untuk proses belajar mengajar berlangsung.
3. Ditemukan beberapa siswa putri mengeluh dan kurang bersemangat.

4. Ditemukan beberapa siswa putri cenderung kurang aktif, mereka pada saat pembelajaran gerak dasar atletik merasa cepat bosan dan hanya duduk di tepi lapangan.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka perlu diadakan modifikasi pembelajaran yang menyenangkan dan menarik minat siswa dalam pembelajaran gerak dasar atletik melalui model permainan lari estafet. Modifikasi permainan lari estafet merupakan salah satu cara untuk mengatasi kebosanan siswa pada pendidikan jasmani. Modifikasi permainan olahraga tidak ditujukan untuk mengubah hakikat olahraga tersebut, tetapi untuk menyesuaikan situasi dan kondisi permainan agar dapat dimainkan dan dinikmati oleh kelompok pemain tertentu, yang dalam hal ini adalah anak-anak usia sekolah dasar.

Paradigma yang berkembang bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang baik bertujuan mengembangkan sikap positif terhadap gerak atau aktivitas jasmani, permainan dan olahraga (*affective learning*). Dalam penelitian ini, model pembelajaran yang akan digunakan merupakan permainan atletik yang telah dimodifikasi baik lintasan maupun alat yang digunakan. Pengembangan model pembelajaran yang baru dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan siswa untuk lebih aktif bergerak, dan urgensinya dilakukan penelitian ini agar siswa mampu mengenal lebih dahulu arti penting olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga dapat tercapai.

Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai maka penyampaian materi pembelajaran disampaikan dalam bentuk modifikasi alat, gerakan dan

lintasan. Penelitian tentang aplikasi model pembelajaran atletik kaitannya dengan hasil pembelajaran gerak dasar lari dan peningkatan kualitas fisik sudah banyak dilakukan. Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung siswa masih banyak merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Padahal dengan mengikuti pembelajaran lari estafet secara teratur dan terarah kesegaran jasmaninya akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak pernah melakukan aktivitas lari. Tujuan penjasorkes di sekolah bagi siswa untuk memacu pertumbuhan, kemampuan motorik dan perkembangan serta memperbaiki kemampuan dan kemauan belajar. Apabila siswa dalam keadaan sehat maka akan mendukung siswa tersebut untuk mengikuti pelajaran sekolah secara baik. Pembelajaran penjasorkes di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung seperti biasa dilaksanakan dilapangan sehingga kecenderungan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes merasa bosan dan kurang bergairah. Atas dasar dari permasalahan tersebut peneliti akan mengadakan penelitian pengembangan model pembelajaran lari estafet dengan berbagai variasi gerakan dasar lari yang mengarah dalam bentuk permainan estafet dengan memanfaatkan alat sederhana dan lingkungan sekolah.

Modifikasi permainan lari estafet yang digunakan peneliti adalah suatu metode pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Modifikasi permainan lari estafet ini mengarah pada materi dasar atletik yaitu jalan, lari dan lompat supaya lebih efektif dan efisien serta tidak membosankan bagi siswa. Yaitu dengan menggabungkan ketiga

unsur tersebut kedalam sebuah permainan edukasi yang dapat mendorong keaktifan siswa dalam melakukan rangkaian pembelajaran penjasorkes.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Model Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung?

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk membuat “Model Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung tahun 2011/2012”.

## **1.4 SPESIFIKASI PRODUK**

Produk yang dihasilkan melalui penelitian ini berupa modifikasi permainan lari estafet yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung, yang dapat mengembangkan semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor secara efisien dan efektif, serta dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani dapat terwujud.

Dengan model pembelajaran kreatif yang semua aktifitas gerakannya mirip atau memodifikasi gerakan sesuai dengan komponen-komponen ranah yang terkandung dalam Penjasorkes yaitu meliputi: fisik, afektif, kognitif dan psikomotorik. Komponen (fisik) dimana dalam pembelajaran lari estafet siswa mampu melakukan aktifitas fisik yang mendukung kegiatan secara keseluruhan, (afektif) setiap siswa mempunyai sifat yang berbeda-beda yang harus dipahami

seorang guru, apakah dengan model pembelajaran lari estafet seorang siswa dapat mengendalikan emosinya atautah tidak, (psikomotorik) seorang guru juga harus memahami kemampuan gerak masing-masing siswa saat mengikuti pembelajaran lari estafet, (kognitif) siswa mampu berfikir untuk mengatur strategi selama kegiatan pembelajaran lari estafet berlangsung. Selain itu siswa juga diajarkan untuk mampu bekerjasama dan mempunyai jiwa sosial yang tinggi.

Produk yang dihasilkan dapat dijadikan referensi dalam dunia pendidikan, manfaat produk antara lain adalah : (1) membuat siswa lebih aktif dalam pembelajaran penjasorkes. (2) mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah. (3) meningkatkan pengetahuan guru penjasorkes mengenai pembelajaran gerak dasar atletik.

## **1.5 PENTINGNYA PENGEMBANGAN**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

- a) Penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan dan inspirasi bila kelak peneliti menjadi seorang guru atau sebagai seorang yang ahli dalam bidang olahraga.
- b) Dalam pembelajaran penjasorkes itu dibutuhkan suatu pendekatan terhadap cabang olahraga, salah satunya melalui modifikasi permainan.
- c) Mengembangkan pembelajaran agar dapat dilaksanakan dengan mudah, efektif dan efisien.

### **1.4.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

- a) Sebagai dasar dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolahnya masing-masing.

- b) Sebagai motivasi guru penjasorkes agar kreatif dan inovatif membuat model pembelajaran atau suatu modifikasi permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa.

#### 1.4.3 Bagi siswa

Memberikan pemahaman bagi siswa bahwa dalam proses pembelajaran Penjasorkes banyak metode yang bisa dipelajari. Bukan hanya pendekatan demonstrasi peragaan saja melainkan pendekatan yang lain juga bisa dilakukan dalam pembelajaran penjasorkes.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Landasan Teori**

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli.

##### **2.1.1. Gerak**

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan (*psikomotor*) khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas dari psikomotor. Pengertian gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang meliputi gerak jalan, lari, lompat, lempar.

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. saputra (2000 : 20), kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3, yaitu :

1. Kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti loncat dan lompat.
2. Kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contoh mendorong, menarik, dll.
3. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif antara lain melempar, menangkap, menendang dan memukul.

### 2.1.1.1 Konsep Gerak

Konsep gerak menuju pada gagasan–gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer. Konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa sebuah label atau nama suatu kelompok respons gerak, seperti menangkap, melempar, atau perpindahan tempat (*lokomotor*), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan dalam berbagai situasi. Misalnya, melempar menunjuk pada pola gerak tertentu yang bisa ditemui pada softball, kasti, basket, atletik, dan sebagainya. Untuk mengenal label atau nama ini siswa akan dihadapkan pada keharusan memahami ciri, jenis, serta syarat yang harus dipenuhi agar gerak itu layak disebut sesuatu.

Sedangkan menurut Pangrazi (2004: 4) menyatakan bahwa Penjasorkes adalah tahapan dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan pertumbuhan dan perkembangan total pada setiap anak, terutama melalui latihan gerak.

Terdapat enam kategori konsep gerak yang sangat efektif dan berguna dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus mencakup keenam kategori dalam pengajaran konsep pembelajaran pendidikan jasmani , yaitu:

### 1. Rangkaian Aksi

Rangkaian aksi disini merupakan pengkategorian atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respons khusus dari siswa dengan beragam gerakan atau tindakan.

### 2. Kualitas Gerak

Kualitas Gerak disini merupakan kelompok respons yang mengandung kualitas gerak tertentu yang dilihat dari beberapa aspek, seperti aspek ruang, aspek usaha, dan aspek keterhubungan dengan gerakan tersebut.

### 3. Prinsip Gerak

Prinsip Gerak adalah pengelompokan konsep gerak secara global atau meluas yang memasukkan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektifitas suatu gerakan yang dilakukannya.

### 4. Strategi Gerak

Strategi Gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan digunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain.

### 5. Pengaruh Gerak

Pengaruh Gerak adalah konsep yang dikaitkan dengan pengaruh pengalaman gerak pada perilaku.

### 6. Emosi Gerak

Emosi Gerak adalah suatu pengelompokan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah afektif dari perkembangan manusia.

## **2.1.2. Karakteristik Jasmani dan Tahap Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar.**

Menurut Sukintaka (1992:41) Karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6 – 7 tahun antara lain sebagai berikut :

- a) Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar mengejar, berkelahi, berburu, memanjat.
- b) Aktif, energik dan senang suara berirama.
- c) Tulang lembek dan mudah berubah bentuk.
- d) Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan.
- e) Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang.
- f) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik.
- g) Kesalahan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit dan daya perlawanannya rendah.

Sedangkan pada umur 6 – 7 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain sebagai berikut :

- a) Keterampilan dalam mengembangkan dan menggunakan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar.
- b) Mengembangkan keterampilan gerak dan relaksasi.
- c) Mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktifitas.

### **2.1.3. Pengertian Pendidikan jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung, tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik neuromuskuler, intelektual dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992: 4).

Mendikbud 413/U/1957 mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional (Rusli Lutan, 2000: 20).

Pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Pembentukan sumber daya manusia diarahkan pada manusia pancasilais, berbudi pekerti luhur lewat pendidikan jasmani dengan memperhatikan model pembelajaran serta skema pembelajaran (Sukintaka, 1992:9).

Sedangkan menurut pangrazi (2004: 4) menyaktakan bahwa Penjasorkes adalah bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan pertumbuhan dan perkembangan total pada setiap anak, terutama melalui latihan gerak.

Pengertian pendidikan jasmani dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern.

#### **a) Pandangan tradisional**

Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja (Adang Suherman, 2000: 17).

Undang-Undang No empat tahun 1950 Bab VI Pasal 9 sebagai berikut, Pendidikan jasmani yang menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan pada segala sekolah (Adang Suherman, 2000: 17)

b) Pandangan modern

Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (Adang Suherman, 2000: 22).

#### **2.1.3.1. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Pendidikan jasmani menampakkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan jasmani ini di tentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan-tujuan pendidikan jasmani. Sesuai dengan modalitas dari hubungan manusia

dengan dunianya, dengan benda-benda, dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri. Maka tujuan yang dapat diraih adalah sebagai berikut :

- 1) Pembentukan gerak :
  - a. Memenuhi serta mempertahankan keinginan gerak.
  - b. Penghayatan ruang, waktu, dan bentuk.
  - c. Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri.
  - d. Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.
- 2) Pembentukan prestasi :
  - a. Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi.
  - b. Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
  - c. Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam masyarakat dan dalam olahraga.
- 3) Pembentukan sosial :
  - a. Pengakuan dan penerimaan peraturan-peraturan dan norma-norma bersama.
  - b. Mengikuti sertakan kedalam struktur kelompok fungsional, bekerjasama, menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.
  - c. Belajar bertanggung jawab terhadap yang lain, memberi pertolongan, memberi perlindungan dan berkorban.

#### 4) Pertumbuhan badan :

- a. Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat tumbuh, bersikap dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal (kekuatan dan mobilitas, pelepasan ketegangan dan kesiapan).
- b. Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup sehat.

Akhirnya perlu diperhatikan batasan yang dikemukakan oleh UNESCO dalam “*International Charter of Physical Education and Sport*” berikut ini :  
“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak” (abdul kadir ateng, 1992:7).

## **2.2. Aspek – aspek dalam Penjasorkes.**

### **2.2.1. Aspek Kognitif**

Aspek kognitif adalah kemampuan intelektual siswa dalam berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah dalam pembelajaran penjasorkes mencakup pengetahuan tentang konsep-konsep gerak yang sesuai dengan prinsip-prinsip suatu gerakan.

Menurut Bloom (1956) tujuan domain kognitif terdiri atas lima bagian :

1. Pengetahuan (*knowledge*)

mengacu kepada kemampuan mengenal materi yang sudah dipelajari dari yang sederhana sampai pada teori-teori yang sukar. Yang penting adalah kemampuan mengingat keterangan dengan benar.

2. Pemahaman (*comprehension*)

Mengacu kepada kemampuan memahami makna materi. Aspek ini satu tingkat di atas pengetahuan dan merupakan tingkat berfikir yang rendah.

3. Penerapan(*application*)

menerapkan materi yang sudah dipelajari pada situasi yang baru dan menyangkut penggunaan aturan dan prinsip. Penerapan merupakan tingkat kemampuan berfikir yang lebih tinggi daripada pemahaman.

4. Analisis (*analysis*)

memahami hubungan di antara bagian yang satu dengan yang lainnya sehingga struktur dan aturannya dapat lebih dimengerti. Analisis merupakan tingkat kemampuan berfikir yang lebih tinggi daripada aspek pemahaman maupun penerapan.

5. Evaluasi(*evaluation*)

Mengacu kemampuan memberikan pertimbangan terhadap nilai-nilai materi untuk tujuan tertentu. Evaluasi merupakan tingkat kemampuan berfikir yang tinggi.

Aspek kognitif lebih didominasi oleh alur-alur teoritis dan abstrak. Pengetahuan akan menjadi standar umum untuk melihat kemampuan kognitif seseorang dalam proses pengajaran.

### **2.2.2. Aspek Afektif**

Domain afektif atau intelektual adalah mengenai sikap atau menyikapi suatu kenyataan dalam kehidupan sehari-hari, minat, emosi, serta nilai hidup dan operasi siswa dalam kehidupan sehari-hari atau dalam proses belajar mengajar berlangsung dalam pendidikan. Klasifikasi tujuan domain afektif terbagi lima kategori :

1. *Penerimaan (receiving)*

Mengacu kepada kemampuan memperhatikan dan memberikan respon terhadap stimulasi yang tepat. Penerimaan merupakan tingkat hasil belajar terendah dalam domain afektif.

2. *Pemberian respon atau partisipasi (responding)*

Satu tingkat di atas penerimaan. Dalam hal ini siswa menjadi terlibat secara afektif, menjadi peserta dan tertarik.

3. *Penilaian atau penentuan sikap (valuing)*

Mengacu kepada nilai atau pentingnya kita menterikatkan diri pada objek atau kejadian tertentu dengan reaksi-reaksi seperti menerima, menolak atau tidak menghiraukan. Tujuan-tujuan tersebut dapat diklasifikasikan menjadi “sikap dan apresiasi”.

4. *Organisasi (organization)*

Mengacu kepada penyatuan nilai, sikap-sikap yang berbeda yang membuat lebih konsisten dapat menimbulkan konflik-konflik internal dan membentuk suatu sistem nilai internal, mencakup tingkah laku yang tercermin dalam suatu filsafat hidup.

5. *Karakterisasi/pembentukan pola hidup (characterization by a value or value complex)*

Mengacu kepada karakter dan daya hidup seseorang. Nilai-nilai sangat berkembang nilai teratur sehingga tingkah laku menjadi lebih konsisten dan lebih mudah diperkirakan. Tujuan dalam kategori ini ada hubungannya dengan keteraturan pribadi, sosial dan emosi jiwa.

Variabel-variabel di atas juga telah memberikan kejelasan bagi proses pemahaman taksonomi afektif ini, berlangsungnya proses afektif adalah akibat perjalanan kognitif terlebih dahulu seperti pernah diungkapkan bahwa:

“Semua sikap bersumber pada organisasi kognitif pada informasi dan pengetahuan yang kita miliki. Sikap selalu diarahkan pada objek, kelompok atau orang hubungan kita dengan mereka pasti di dasarkan pada informasi yanag kita peroleh tentang sifat-sifat mereka.”

Bidang afektif dalam psikologi akan memberi peran tersendiri untuk dapat menyimpan sebuah nilai yang diperoleh lewat kognitif dan kemampuan organisasi afektif itu sendiri. Jadi eksistensi afektif dalam dunia psikologi pengajaran adalah sangat urgen untuk dijadikan pola pengajaran yang lebih baik tentunya.

### 2.2.3. Aspek Psikomotorik

Domain psikomotorik adalah kemampuan yang menyangkut kegiatan otot dan fisik. klasifikasi tujuan domain psikomotor terbagi lima kategori yaitu :

1. *Peniruan*

terjadi ketika siswa mengamati suatu gerakan. Mulai memberi respons serupa dengan yang diamati. Mengurangi koordinasi dan kontrol otot-otot saraf. Peniruan ini pada umumnya dalam bentuk global dan tidak sempurna.

2. *Manipulasi*

Menekankan perkembangan kemampuan mengikuti pengarahannya, penampilan, gerakan-gerakan pilihan yang menetapkan suatu penampilan melalui latihan. Pada tingkat ini siswa menampilkan sesuatu menurut petunjuk-petunjuk tidak hanya meniru tingkah laku saja.

3. *Ketetapan*

Memerlukan kecermatan, proporsi dan kepastian yang lebih tinggi dalam penampilan. Respon-respon lebih terkoreksi dan kesalahan-kesalahan dibatasi sampai pada tingkat minimum.

4. *Artikulasi*

Menekankan koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan membuat urutan yang tepat dan mencapai yang diharapkan atau konsistensi internal di antara gerakan-gerakan yang berbeda.

## 5. Pengalamiahan

Menurut tingkah laku yang ditampilkan dengan paling sedikit mengeluarkan energi fisik maupun psikis. Gerakannya dilakukan secara rutin. Pengalamiahan merupakan kemampuan tertinggi dalam domain psikomotorik.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa domain psikomotorik dalam taksonomi instruksional pengajaran adalah lebih mengorientasikan pada proses tingkah laku atau pelaksanaan, di mana sebagai fungsinya adalah untuk meneruskan nilai yang terdapat lewat kognitif dan diinternalisasikan lewat afektif sehingga mengorganisasi dan diaplikasikan dalam bentuk nyata oleh domain psikomotorik ini.

[\(http://arisandi.com/aspek-kecerdasan-kognitif-afektif-dan-psikomotorik/\)](http://arisandi.com/aspek-kecerdasan-kognitif-afektif-dan-psikomotorik/)

### **2.2.4. Aspek fisik**

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat

diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

1. Daya Tahan (*Endurance*)
  - a. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8).
  - b. Cara melatihnya : Lari jarak jauh, Renang jarak jauh, Lari lintas alam, Interval training, Fartlek.
2. Kekuatan (*Strenght*)
  - a. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8).
  - b. Cara melatihnya : Mengangkat, Menarik atau Mendorong suatu beban.
3. Kecepatan(*Speed*)
  - a. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8).
  - b. Cara melatihnya : Lari sprint, lari akselerasi, lari naik bukit, lari turun bukit, naik tangga, turun tangga.
4. Kelincahan (*Agility*)
  - a. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9).

b. Cara melatihnya : Lari bolak-balik, Lari zig-zag, Squat thrust.

#### 5. Kelenturan (*Flexibility*)

a. Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

b. Cara melatihnya : Peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif.

#### 6. Keseimbangan (*Balance*)

a. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuro muscular kita dalam keadaan statis atau mengontrol system neuro muscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9).

b. Cara melatihnya : Berdiri dengan satu kaki diatas papan balok, Sikap lilin, Badan membungkuk dengan mengangkat satu kaki pandangan ke depan.

#### 7. Reaksi(*Reaction*)

a. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf

atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10).

b. Cara melatihnya: Melakukan gerakan secara berulang – ulang.

#### 8. Daya ledak (*Explosive Power*)

a. Daya ledak adalah banyaknya kerja yang dilakukan dalam satuan waktu tertentu, dapat juga dikatakan daya ledak/power ialah besarnya kekuatan yang dikerahkan dengan kecepatan.

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8).

b. Cara melatihnya : Dengan melakukan gerakan-gerakan bahan materi sesuai dengan kebutuhan dan dilakukan secara sistematis.

#### 9. Koordinasi(*Coordination*)

a. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Broer dan Zernicke (1979) adalah perpaduan beberapa fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi suatu pola gerak.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9).

b. Cara melatihnya : Mencoba berbagai macam variasi gerak dalam satu cabang olahraga.

#### 10. Akurasi(*Acuration*)

- a. Akurasi adalah kemampuan atlit untuk melakukan suatu gerakan atau kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan tepat dan terarah.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

- b Cara melatihnya : Dengan melakukan gerak berulang-ulang secara sistematis dengan arah ke target.

(<http://www.inkisaria.co.cc/2011/08/10-kondisi-fisik-manusia-dan-cara.> )

### **2.3. Modifikasi Pembelajaran Penjasorkes**

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000 : 1), penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

#### **2.3.1. Konsep Modifikasi**

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. *Esensi Modifikasi* adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara

menuntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil (Samsudin, 2008 : 71).

### **2.3.2. Struktur Modifikasi Permainan Olahraga**

Menurut (Adang Suherman, 2000 : 31) Tahap dalam belajar bermain adalah mempelajari strategi dasar permainan. Seringkali para guru mengajar permainan secara khusus tetapi terkadang lupa sekaligus mengajar struktur permainannya misalnya ukuran lapangan. Atau walaupun diajarkan, seringkali pembelajarannya tidak langsung, misalnya berlangsung di kelas secara teoritis. Pembelajaran semacam ini sering kali menyebabkan siswa susah untuk menerimanya karena belum siap dan pengalaman lapangan masih relatif kurang. Untuk itu pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor :

- 1) Ukuran lapangan
- 2) Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan
- 3) Jenis *skill* yang digunakan
- 4) Aturan
- 5) Jumlah pemain
- 6) Organisasi pemain

7) Tujuan permainan

### **2.3.2.1. Prinsip Dasar Pengembangan Modifikasi Permainan dan Olahraga**

Pada kenyataannya pembelajaran penjas di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi pembelajaran dalam bentuk olahraga atau permainan hendaknya diberikan secara bertahap dan “DAP” sehingga esensi pokok pembelajaran permainan dapat dicapai oleh siswa. Untuk itu guru memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang sangat berguna untuk meningkatkan *optimalisasi* belajar siswa (Adang suherman, 2000 : 21).

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pembelajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal – hal yang berkaitan dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Perbedaan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah – sekolah, menurut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru

pendidikan jasmani untuk kelancaran berjalannya proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran sehingga dapat meningkatkan kemungkinan kebersihan dalam berpartisipasi dan melakukan gerak secara benar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap – tahap perkembangan kognitif, afektif, psikomotorik dan fisik anak sehingga tujuan dari modifikasi dan pembelajaran tersebut dapat tercapai.

Modifikasi pembelajaran Atletik merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran atletik melalui permainan diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran atletik.

#### **2.3.2.2. Strategi Modifikasi Permainan**

Strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran *skill*, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP dan “*body scalling*” (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik). Pada kenyataannya guru kurang membedakan penekanan tujuan pembelajaran dan *skill* (Adang Suherman, 2000 : 35).

### 2.3.3. Modifikasi Model Pembelajaran Atletik

**Tabel 1. Model Pembelajaran Atletik**

Model sebenarnya	Model modifikasi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian Lari Estafet</li> </ul> <p>Lari estafet adalah lari bersambung / estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 4 orang. Lari estafet merupakan lari dengan memberikan tongkat kecil (tongkat estafet) yang saling sambung menyambung antar pelari, yang biasanya ada jarak tertentu untuk memberikannya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifikasi Estafet Balok</li> </ul> <p>Estafet Balok adalah lari bersambung / estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 4 orang dengan memberikan balok atau bendera yang saling sambung menyambung antar pelari.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarak Lari Estafet</li> </ul> <p>biasanya nomor yang dipertandingkan dalam lari estafet adalah 4 x 100 dan 4 x 400 meter. Atinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 100 meter atau 400 meter dan berlari sambil membawa tongkat estafet. Kemudian tongkat diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai finis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarak Lari Estafet Balok</li> </ul> <p>dalam lari estafet balok adalah 2 x 7 meter. Atinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 7 meter bolak-balik dan berlari sambil membawa balok atau bendera yang telah ditentukan. Kemudian diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai pada pelari terakhir dan finis.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tongkat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balok Estafet</li> </ul>

<p>Tongkat estafet terbuat dari kayu atau terbuat dari bahan lainnya dengan berat <math>\pm 50</math> gr. Dari panjang tongkat antara 28- 30 cm.</p>	<p>Balok estafet terbuat dari kayu atau terbuat dari bahan lainnya dengan ukuran <math>0,0125 \text{ m}^3</math> dan berat <math>\pm 20</math> gr. Yang diberi bermacam-macam warna atau tanda lainnya.</p>
--	---

Beberapa langkah yang peneliti lakukan sebagai persiapan adalah :

- a) Membuat lintasan lari estafet pada halaman sekolah dengan menggunakan tali atau kapur sebagai pembatas masing masing lintasan dengan panjang 7 meter.
- b) Peneliti telah mengukur panjang lintasan yang akan digunakan untuk arena lari dengan memberi tanda pada bagian start dan finis serta area masing – masing lintasan dengan mencoret tanah, sehingga saat arena tersebut siap digunakan, peneliti tinggal menerapkan atau memberi tanda lainnya.
- c) kemudian kegiatan lari estafet, peneliti terlebih dahulu menyiapkan arena lari estafet lintasan lurus bolak balik lengkap dengan peralatan permainan lari estafet.

Model pembelajaran lari estafet akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan tendo pada sendi, dan teknik yang baik.

### **2.3.3.1. Tujuan pembelajaran gerakan – gerakan dasar lari estafet.**

- a) Kekuatan anak.
- b) Daya tahan anak.
- c) Kelincahan anak.

### **2.3.3.2. Karakteristik modifikasi permainan lari estafet**

Permainan lari estafet merupakan modifikasi dari pembelajaran gerak dasar berjalan dan berlari pada sekolah dasar. Dalam permainan ini terdapat 4 permainan yang harus diselesaikan oleh siswa secara bergantian dan berkelompok. Mulai dari permainan estafet lari zig-zag, permainan lompat segitiga, permainan menyusun balok, dan permainan merangkai kata. Dalam permainan ini keempat permainan tersebut digabungkan menjadi satu rangkaian permainan.

### **2.3.3.3. Indikator modifikasi permainan lari estafet**

#### **a. Bersifat Menarik**

Permainan lari estafet bersifat menarik karena permainan ini merupakan jenis permainan yang belum pernah diterapkan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

#### **b. Bersifat Menantang**

Permainan lari estafet bersifat menantang karena permainan ini membuat siswa lebih tertantang untuk melewati rintangan yang ada untuk mendapat nilai lebih. Sedangkan dalam lari estafet standar tidak ada rintangan apapun.

c. Bersifat Lebih Aman

Pemainan lari estafet bersifat lebih aman karena permainan ini menggunakan alat yang sederhana dan tidak membahayakan siswa, tongkat dalam permainan ini diganti dengan bendera dan balok yang tidak begitu berbahaya dan rintangan juga terbuat dari kardus yang tidak berbahaya pula.

d. Bersifat Kompetitif

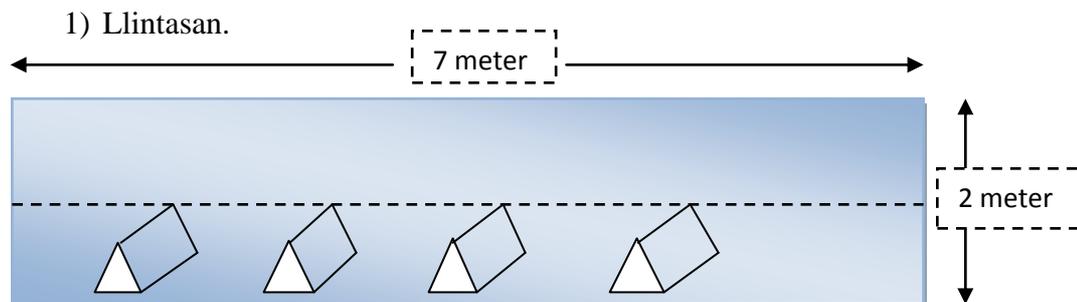
Pemainan lari estafet bersifat kompetitif karena permainan ini mengandung unsur kompetisi antara kelompok satu dengan yang lainnya.

e. Bersifat Menyenangkan

Pemainan lari estafet balok berwarna bersifat menyenangkan karena dalam permainan ini tidak ada peraturan resmi yang mengikat.

### 2.3.4. Peralatan dan Lapangan Permainan lari estafet balok berwarna

#### 2.3.4.1. Peralatan Permainan lari estafet balok berwarna



Gambar 2.1 Lintasan Permainan.

Lintasan permainan tersebut berukuran panjang 7 m dan lebar 2m dan, dibagi menjadi 2 bagian masing-masing 1m untuk lajur rintangan dan lajur bebas.

Segitiga dalam lintasan digunakan pada saat permainan lari zig-zag dan lompat segitiga dan lajur bebas digunakan pada saat permainan menyusun balok dan merangkai kata.

2) Bendera



Gambar 2.2 bendera.

Bendera pada permainan lari estafet balok berwarna ini digunakan pada saat permainan lompat segitiga. Bendera tersebut terbuat dari sedotan dengan panjang 35cm yang diberi kertas berbentuk segitiga.

3) Balok



Gambar 2.3 Balok Berwarna.

Balok tersebut digunakan pada permainan menyusun balok dan merangkai kata. Balok tersebut terbuat dari kayu berukuran  $0,0125 \text{ m}^3$  dan berat  $\pm 20 \text{ gr}$  yang diberi warna-warni yang menarik serta diberi tanda berupa huruf capital.

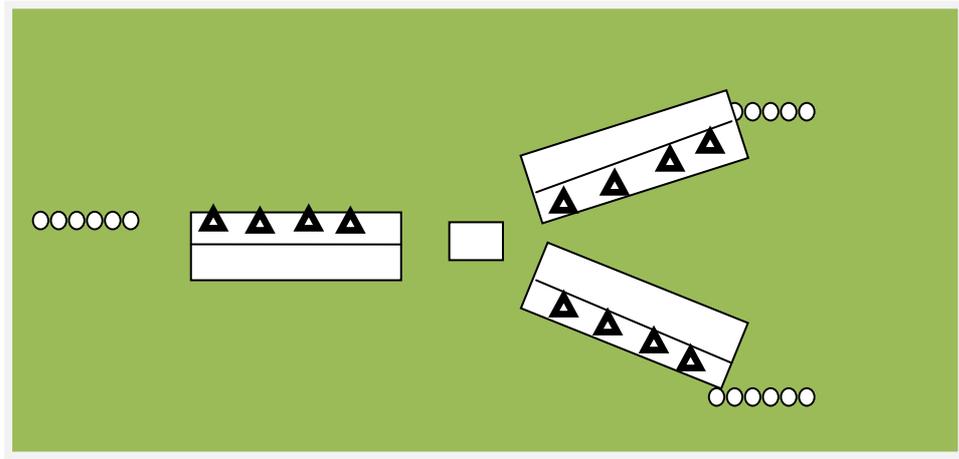
4) Kardus segitiga



Gambar 2.4 Rintangan Permainan

Kardus berbentuk segitiga ini digunakan dalam permainan sebagai rintangan pada lari zig-zag dan lompat segitiga. Dengan tinggi 15cm, lebar 10cm dan panjang 30cm.

#### 2.3.4.2. Permainan lari estafet balok berwarna



**Ket** : ○ = siswa.                      □ = lintasan.  
 ▲ = rintangan.  
 □ = balok berwarna.

Permainan I = rintangan di lewati dengan cara lari zig-zag.

Permainan II = rintangan dilewati dengan cara dilompati

Permainan III dan IV = rintangan ditiadakan

Permainan ini terdapat 3 fase yaitu:

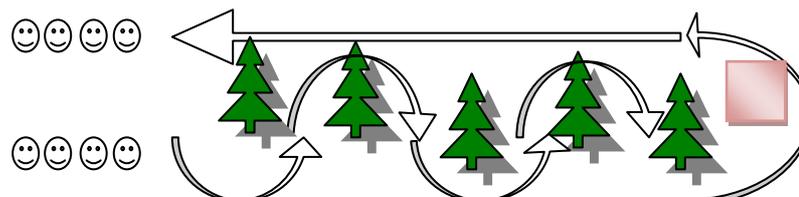
➤ Permainan pertama :

- Siswa berlari zigzag dan mengambil balok berwarna yang ditentukan oleh guru.

- Siswa menyusunnya di samping garis start.
  - Siswa menyusunnya sampai tertata semua (ada 9 balok) balok ke 10 atau terakhir dikasihikan ke pelari pertama untuk dikembalikan ke garis finish kembali.
- Permainan kedua :
- Pelari pertama yang akan mengembalikan balok terakhir harus melewati rintangan segitiga dengan cara melompatinya.
  - Kemudian mengambil bendera dan dikumpulkan di garis start.
  - Setelah bendera terkumpul 10 buah pelari pertama siap-siap melakukan permainan ketiga.
- Permainan ketiga :
- Pelari pertama mengambil balok berhuruf dan ditata satu persatu.
  - Dilanjut pelari kedua dan seterusnya sampai membentuk kalimat AKU CINTA MIN.
  - Kelompok yang lebih dulu menyelesaikan semua permainan dinyatakan sebagai pemenangnya.

#### 2.3.4.3. Gerak dasar permainan lari estafet balok berwarna.

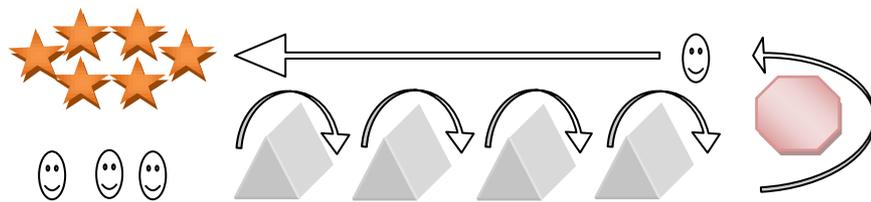
##### 1) Lari Zig-zag



Gambar 1. Lari Zig-Zag dengan rintangan.

- Tujuan :
  - a) Permainan estafet zig-zag sebagai sebagai gerakan pemanasan.
  - b) Untuk meningkatkan keterampilan gerak lari.
  - c) Meningkatkan suhu tubuh dengan berlari pelan dengan cara zig-zag.
- Cara melakukan :
  - a) Siswa melakukan lari zig-zag dengan rintangan sampai siswa terakhir.
  - b) Siswa melakukan dalam waktu  $\pm 1$  menit.
- Peraturan permainan :
  - a) Semua siswa wajib melewati rintangan zig-zag secara urut.
  - b) Siswa melakukan secara bergantian sampai akhir.
  - c) Siswa tidak boleh menyentuh rintangan  $\pm 1$  menit.
- Penilaian :
  - a) Siswa yang tidak menyentuh rintangan dinyatakan berhasil.(  $\checkmark$  )
  - b) Apabila menyentuh rintangan dinyatakan belum berhasil.(  $\times$  )
- Alat :
  - a) Rintangannya segitiga/ cone
  - b) Peluit
  - c) Stopwatch

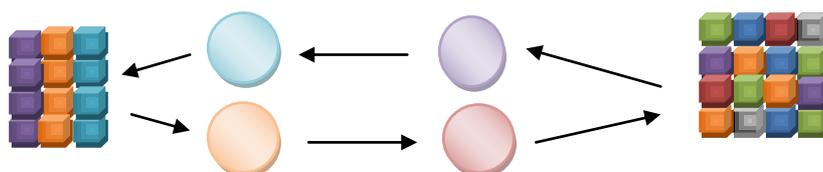
## 2) Lompat Segitiga.



Gambar 2. Lompat Segitiga

- Tujuan :
  - a) Melatih siswa dalam melewati rintangan dengan cara melompat.
  - b) Membantu pembentukan otot-otot besar dan pertumbuhan tulang.
  - c) Membentuk rasa tanggung jawab dan saling kerjasama.
- Cara melakukan :
  - a) Berlari melompati balok secara bergantian
  - b) Kemudian mengambil bendera dan diberikan kepada temannya.
  - c) Siswa bermain dalam waktu 1 menit.
- Peraturan permainan :
  - a) Siswa melompat tidak boleh menyentuh rintangan.
  - b) Siswa mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.
- Penilaian :
  - a) Tim yang dapat mengumpulkan bendera terbanyak dinyatakan berhasil ( ✓ ).
  - b) Tim yang mengumpulkan bendera sedikit dinyatakan belum berhasil ( x ).
- Alat :
  - a) Peluit.
  - b) Stopwatch.
  - c) Bendera.
  - d) Keranjang .
  - e) cone

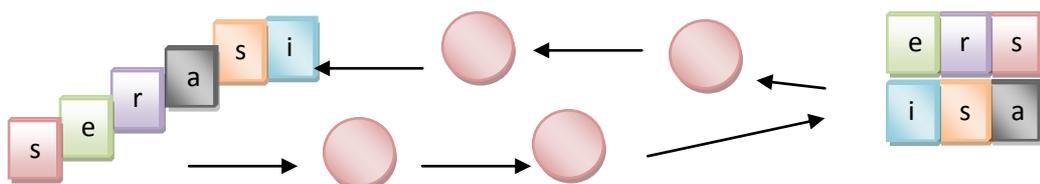
### 3) Menyusun Balok.



Gambar 3. Penyusunan balok berwarna.

- Tujuan :
  - a) Melatih kekreatifitasan siswa dan daya ingat saat berlari.
  - b) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
  - c) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.
- Cara melakukan :
  - a) Guru memberikan aba-aba kepada siswa mengambil balok berwarna apa.
  - b) Siswa mengambil balok sesuai dengan warna yang ditentukan oleh guru
- Peraturan permainan :
  - a) Semua siswa berada pada belakang garis.
  - b) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
  - c) Balok harus tertata rapi dan dari satu- persatu.
- Penilaian :
  - a) Tim yang dapat menyusun dan tidak salah maka dinyatakan berhasil( ✓ ).
  - b) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil ( x ).
- Alat :
  - a) Peluit
  - b) Stopwatch
  - c) Balok berwarna

#### 4) Merangkai kata



Gambar 4. Merangkai balok berhuruf.

- Tujuan :
  - a) Menambah kecerdasan dan daya ingat saat berlari.
  - b) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
  - c) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.
- Cara melakukan :
  - a) Guru memberikan aba-aba kepada siswa mengambil balok berhuruf.
  - b) Siswa mengambil balok sesuai dengan huruf yang ditentukan oleh guru.
  - c) Siswa merangkainya sampai selesai.
- Peraturan permainan :
  - a) Semua siswa berada pada belakang garis.
  - b) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
  - c) Balok harus tertata rapi dan membentuk kata-kata atau kalimat.
- Penilaian :
  - a) Tim yang dapat menyusun dengan benar maka dinyatakan berhasil (√).
  - b) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil ( x ).
- Alat :
  - a) Peluit.
  - b) Stopwatch.
  - c) Balok berhuruf.

## **BAB III METODE PENGEMBANGAN**

### **3.1. Model Pengembangan**

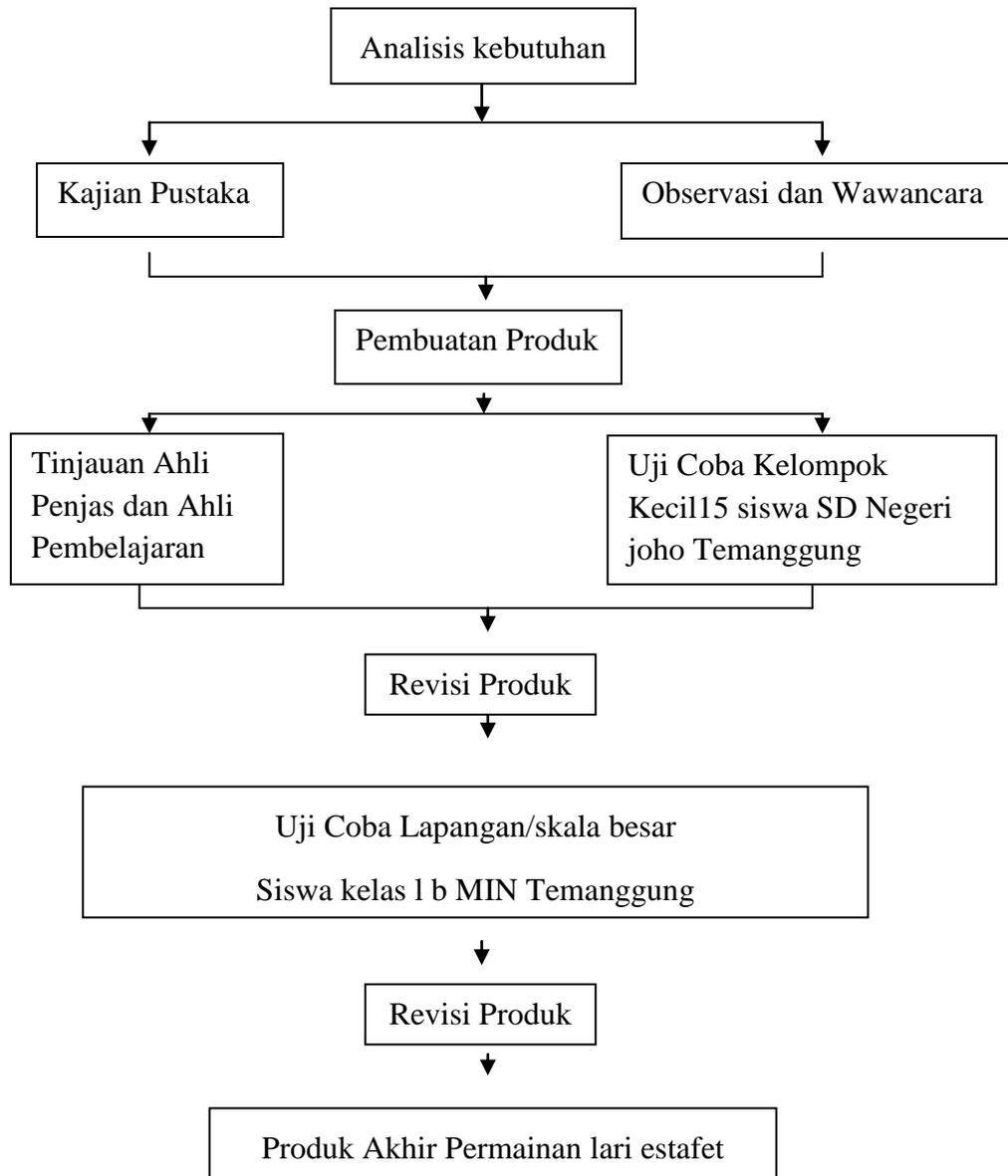
Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa model pembelajaran lari estafet bagi siswa Sekolah Dasar (SD) Menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2009: 9), Penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tujuh langkah yang utama, yaitu :

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka.
- 2) Mengembangkan bentuk produk awal (berupa permainan lari estafet).
- 3) Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis.
- 4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
- 5) Uji coba lapangan.
- 6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan.
- 7) Hasil akhir model pembelajaran permainan lari estafet bagi siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Negeri yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

### 3.2. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan pada model pembelajaran modifikasi permainan lari estafet menggunakan balok berwarna dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :



**Bagan Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Lari Estafet.**

### **3.2.1. Analisis kebutuhan**

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran permainan lari estafet ini diterima atau tidak oleh subjek. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung tentang pelaksanaan olahraga atletik dengan cara melakukan pengamatan lapangan tentang proses pembelajaran dan aktifitas fisik siswa.

### **3.2.2. Pembuatan Produk Awal**

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model permainan lari estafet. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran serta diuji cobakan siswa kelas 1 yang berjumlah 15 anak. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1 Sekolah Dasar Negeri Joho Kec.Temanggung Kab. Temanggung.

### **3.2.3. Uji Coba Produk**

Uji coba produk penelitian ini bertujuan untuk memperoleh masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang dikembangkan. Dalam uji coba produk berjumlah 15 siswa di halaman sekolah.

### **3.2.4. Revisi Produk Pertama**

Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah diujicobakan.

### **3.2.5. Validasi Ahli**

Sebelum pengembangan pembelajaran diuji cobakan kepada subjek, produk yang telah dibuat divalidasi dahulu oleh satu ahli penjasorkes dan dua ahli pembelajaran.

### **3.2.6. Uji Coba Lapangan**

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba siswa kelas I b Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung yang berjumlah 35 siswa.

### **3.2.7. Revisi Produk Akhir**

Revisi produk dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan siswa kelas I b Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

### **3.2.8. Hasil Akhir**

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan yang berupa model pembelajaran atletik melalui permainan lari estafet yang dikembangkan menggunakan balok berwarna.

## **3.3. Uji Coba Produk**

Pelaksanaan uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) menetapkan desain uji coba, (2) menentukan subjek uji coba, (3) menyusun instrumen pengumpulan data, dan (4) menetapkan teknik analisis data.

### **3.3.1. Desain Uji Coba**

Dalam penelitian ini desain yang digunakan yaitu desain eksperimental. Uji coba pengembangan melalui dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan.

### **3.3.2. Subjek Uji Coba**

Subjek uji coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran.
2. Uji coba kelompok kecil terdiri dari siswa kelas 1 Sekolah Dasar Negeri Joho Temanggung berjumlah 15 siswa.
3. Uji coba lapangan yang terdiri dari siswa kelas 1 b Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung berjumlah 35 siswa.

### **3.3.3. Jenis Data**

Jenis data yang dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara lisan maupun tulisan dari ahli penjas dan pakar pembelajaran penjas Sekolah Dasar sebagai bahan untuk revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari kuesioner siswa.

### **3.3.5. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160).

Instrument yang digunakan dalam pengembangan produk menggunakan angket dan kuesioner. Angket digunakan untuk menjangkau informasi secara sistematis dari ahli penjas dan pakar pembelajaran. Sedangkan kuesioner digunakan untuk mengetahui tingkat kelayakan produk. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subjek yang relatif banyak.

Kuesioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan, yang harus dijawab oleh siswa dengan alternatif jawaban "Ya" dan "Tidak". Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif dan fisik. Cara pemberian skor pada alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Skor Jawaban Kuesioner "Ya" dan "Tidak".**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Positif</b>	<b>Negatif</b>
Ya	1	0
Tidak	0	1

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model permainan lari estafet. Serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari "tidak baik" sampai dengan "sangat baik" dengan cara dengan memberi tanda "√" pada kolom yang tersedia.

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

**Tabel 2. Pengisian Kuesioner Ahli Atletik dan Guru Penjasorkes**

No	Aspek Penilaian	Skor Penilaian Ahli dan Guru											
		A 1				A2				G			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Kejelasan petunjuk permainan.												
2.	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.												
3.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan												
4.	Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik siswa.												
5.	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.												
6.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.												
7.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.												
8.	Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.												
9.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik.												
10.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik.												
Jumlah Skor													
Porsentase													

**Keterangan:**

- Rentangan skor setiap item pertanyaan adalah 1 – 4,
- skor minimal 1 dan skor maksimal 4.
- Kategori nilai tiap skor
 

Skor 1 : kurang baik	Skor 3 : baik
Skor 2 : cukup baik	Skor 4 : sangat baik

Berikut ini adalah faktor-faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada siswa :

**Tabel 3. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner**

No	Faktor/Aspek	Indikator	Pencapaian	Jumlah soal
1.	<b>Kognitif</b>	a. Pengetahuan b. Pemahaman c. Penerapan d. Analisis e. Evaluasi	a. Siswa dapat mengetahui dan memahami teknik dasar lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. b. Siswa dapat mengetahui dan memahami peraturan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. c. Siswa dapat menerapkan peraturan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. d. Siswa dalam menganalisis/mengevaluasi teknik dasar lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.	16
2.	<b>Afektif</b>	a. Penerimaan	1) Siswa dapat menerima model permainan lari zig-	28

		b. Pemberian respon/ Partisipasi c. Penilaian/Penentuan sikap d. Organisasi e. Karakterisasi	zig, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. 2) Siswa mampu bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. 3) Siswa dapat menerapkan sikap sportifitas /menghargai lawan dan kejujuran dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. 4) Siswa dapat mentaati peraturan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata. 5) Siswa semangat, merasa senang, bersungguh – sungguh dan pantang menyerah dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.	
<b>3.</b>	<b>Psikomotor</b>	a. Peniruan	a. Siswa mampu menirukan gerakan lari zig-zag,	20

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Manipulasi</li> <li>c. Ketepatan</li> <li>d. Artikulasi</li> <li>e. Pengalamiahan</li> </ul>	<p>lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata seperti yang telah dicontohkan oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Siswa dapat memanipulasi sendiri gerakan teknik dasar dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>c. Siswa dapat melakukan dan mengoreksi gerakan yang salah dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>d. Siswa dapat mengkoordinasikan gerakan lanjutan pada teknik dasar permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>e. Siswa dapat melakukan semua gerakan teknik dasar permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata dengan baik dan benar.</li> </ul>	
<b>4.</b>	<b>Fisik</b>	a. Daya tahan	a. Ketahanan fisik siswa dalam melakukan permainan	20

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Kekuatan</li> <li>c. Kecepatan</li> <li>d. Kelincahan</li> <li>e. Koordinasi</li> </ul>	<p>lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Kekuatan fisik siswa dalam melakukan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>c. Kecepatan berlari siswa dalam melakukan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>d. Kelincahan siswa dalam melakukan permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata.</li> <li>e. Pengkoordinasian siswa mengintegrasikan berbagai gerakan dalam permainan lari zig-zag, lompat segitiga, menyusun balok dan merangkai kata dengan baik dan benar.</li> </ul>	
--	--	---	--	--

### 3.3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembang dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap produk pengembangan.

Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus dari Mohammad Ali (2008: 184).

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

Keterangan :

$F$  : frekuensi relatif / angka presentase

$f$  : frekuensi yang sedang dicari frekuensinya

$N$  : jumlah seluruh nilai / jumlah seluruh data

100% : konstanta

Dari hasil presentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel 1 akan disajikan klasifikasi dalam presentase.

**Tabel 4. Klasifikasi Persentase**

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20%	Tidak baik	Dibuang
20,1 – 40%	Kurang baik	Diperbaiki
40,1 – 70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70,1 – 90%	Baik	Digunakan
90,1 – 100%	Sangat baik	Digunakan

**Sumber Guilford (dalam Faqih, 1996: 57).**

## **BAB IV**

### **HASIL PENGEMBANGAN**

#### **4.1 Hasil Data Uji Coba**

##### **4.1.1 Data Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan perlu dilakukan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka/kajian literatur.

Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi atletik bagi kelas 1 Sekolah Dasar, di sebutkan bahwa siswa mempraktikkan ketrampilan atletik dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama kejujuran menghargai semangat dan percaya diri. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran atletik yang sesungguhnya, khususnya pada materi lari estafet di Sekolah Dasar masih jauh dari yang diharapkan. Pada proses pembelajaran lari estafet ditemui beberapa hal, antara lain terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah, baik terbatas secara kuantitas dan kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran Penjasorkes, karena didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru Penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model pembelajaran lari estafet yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran atletik khususnya nomor lari estafet yang membuat siswa aktif mengikuti pembelajaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru Penjasorkes dalam memberikan pembelajaran lari estafet lebih bervariasi dan kreatif menggunakan produk yang dihasilkan.

#### **4.1.2 Deskripsi Draf Produk Awal**

Produk yang akan dikembangkan berupa model pembelajaran gerak dasar permainan lari estafet yang sesuai dengan bagi siswa Sekolah Dasar. Tahap yang selanjutnya dilakukan adalah membuat produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Analisis tujuan dan karakteristik permainan lari estafet di Sekolah Dasar.
2. Analisis karakteristik siswa Sekolah Dasar.
3. Mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip atau cara membuat atau mengembangkan modifikasi permainan lari estafet.
4. Menetapkan prinsip-prinsip untuk pengembangan model modifikasi permainan lari estafet.
5. Menetapkan tujuan, isi, dan strategi pengelolaan pembelajaran.
6. Pengembangan prosedur pengukuran hasil pembelajaran.
7. Menyusun produk awal model pembelajaran gerak dasar permainan lari estafet.

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal model pembelajaran gerak dasar lari estafet yang sesuai dengan siswa Sekolah Dasar tersebut. Berikut ini adalah draf produk awal model pembelajaran gerak dasar permainan lari estafet yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar sebelum divalidasi oleh ahli dan Guru Penjasorkes Sekolah Dasar :

## **DRAF PRODUK AWAL MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI ESTAFET BALOK BAGI SISWA SEKOLAH DASAR**

### **I. Pengertian Model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok.**

Estafet balok adalah lari bersambung / estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 4 orang dengan memberikan balok atau bendera yang saling sambung menyambung antar pelari. Jarak lari estafet balok dalam lari estafet balok adalah 2 x 5 meter. Atinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 5 meter bolak-balik dan berlari sambil membawa balok atau bendera yang telah ditentukan. Kemudian diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai pada pelari terakhir dan finis. Balok estafet terbuat dari kayu atau terbuat dari bahan lainnya dengan ukuran 0,0125 m<sup>3</sup> dan berat ± 20 gr. Yang diberi bermacam-macam warna atau tanda lainnya.

Beberapa langkah yang peneliti lakukan sebagai persiapan adalah :

- d) Membuat lintasan lari estafet pada halaman sekolah dengan menggunakan tali atau kapur sebagai pembatas masing masing lintasan dengan panjang 5 meter.
- e) Peneliti telah mengukur panjang lintasan yang akan digunakan untuk arena lari dengan memberi tanda pada bagian *start* dan *finis* serta area masing –

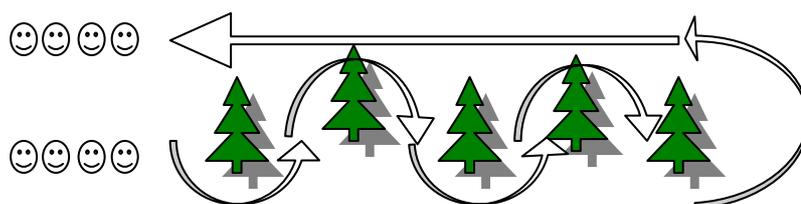
masing lintasan dengan mencoret tanah, sehingga saat arena tersebut siap digunakan, peneliti tinggal menerapkan atau memberi tanda lainnya.

- f) Kemudian kegiatan lari estafet, peneliti terlebih dahulu menyiapkan arena lari estafet lintasan lurus bolak balik lengkap dengan peralatan permainan lari estafet.

Model pembelajaran lari estafet akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan tendo pada sendi, dan teknik yang baik.

Model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok adalah :

### 5) Lari Zig - Zag



Gambar 1. Lari Zig-Zag dengan rintangan.

#### ➤ Tujuan :

- d) Permainan estafet zig-zag sebagai sebagai gerakan pemanasan.
- e) Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari.
- f) Meningkatkan suhu tubuh dengan berlari sekencang-kencangnya.

#### ➤ Cara melakukan :

- c) Siswa melakukan lari zig-zag dengan rintangan.
- d) Saling bergantian sampai siswa terakhir.
- e) Siswa melakukan dalam waktu  $\pm$  1 menit.

#### ➤ Peraturan permainan :

- d) Semua siswa wajib melewati rintangan zig-zag secara urut.

- e) Siswa melakukan secara bergantian sampai akhir.
- f) Siswa tidak boleh menyentuh rintangan.

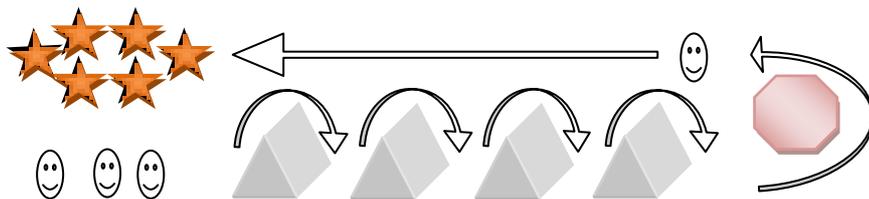
➤ Penilaian :

- c) Siswa yang tidak menyentuh rintangan dan dapat menyelesaikan dalam waktu kurang dari 1 menit dinyatakan berhasil.( √ )
- d) Apabila menyentuh rintangan dinyatakan belum berhasil.( x )

➤ Alat :

- c) Bendera
- d) Peluit
- e) Stopwatch

**6) Lompat Segitiga.**



Gambar 2. Lompat Segitiga

➤ Tujuan :

- d) Melatih siswa dalam melewati rintangan dengan cara melompat.
- e) Membantu pembentukan otot-otot besar dan pertumbuhan tulang.
- f) Membentuk rasa tanggung jawab dan saling kerjasama.

➤ Cara melakukan :

- d) Siswa membentuk kelompok masing-masing 4 anak.
- e) Berlari melompati segitiga secara bergantian
- f) Kemudian mengambil bendera dan diberikan kepada temannya.
- g) Siswa bermain dalam waktu 1 menit.

➤ Peraturan permainan :

- c) Siswa melompat tidak boleh menyentuh rintangan.
- d) Siswa mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya dalam waktu kurang dari 1 menit.
- e) apabila siswa menyentuh rintangan dinyatakan gagal dan mengulang dari garis start.

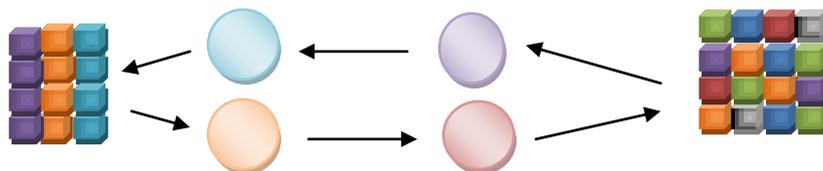
➤ Penilaian :

- c) Tim yang dapat mengumpulkan bendera paling banyak dinyatakan berhasil ( ✓ ).
- d) Tim yang mengumpulkan bendera paling sedikit dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

- c) Peluit.
- d) Kardus berbentuk segitiga
- e) Bendera.
- f) Stopwatch.
- g) Keranjang .

**7) Menyusun Balok.**



Gambar 3. Penyusunan balok berwarna.

➤ Tujuan :

- d) Melatih kekreatifitasan siswa dan daya ingat saat berlari.

- e) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
- f) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.

➤ Cara melakukan :

- c) Guru memberi aba-aba pada siswa untuk membawa balok yang telah di beri warna.
- d) Siswa ke-1 memberi aba-aba pada siswa ke-2 untuk mengambil warna yang telah ditentukan.
- e) Siswa ke-3 mencari balok kemudian diberikan siswa ke-4 untuk disusunnya.

➤ Peraturan permainan :

- d) Semua siswa berada pada belakang garis.
- e) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
- f) Balok harus tertata rapi dan dari satu- persatu.

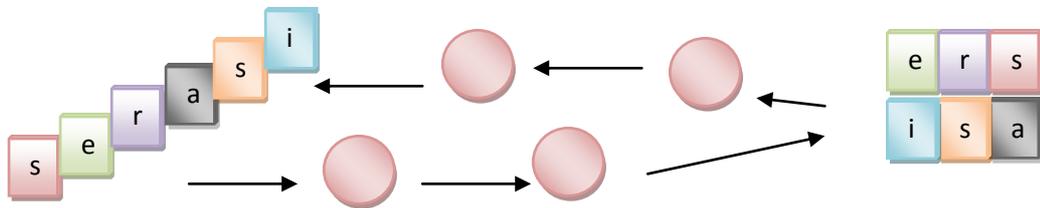
➤ Penilaian :

- c) Tim yang dapat menyusun dengan rapi dan tidak salah mengambil maka dinyatakan berhasil( ✓ ).
- d) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

- c) Peluit
- d) Stopwatch
- e) Balok berwarna

## 8) Merangkai kata



Gambar 4. Merangkai balok berhuruf.

➤ Tujuan :

- d) Menambah kecerdasan dan daya ingat saat berlari.
- e) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
- f) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.

➤ Cara melakukan :

- d) Pelari ke-1 start dengan cara start jongkok melakukan lari memberi aba-aba ke pelari ke-2.
- e) Pelari ke-2 mengambil balok, kemudian diberikan ke pelari ke-3
- f) Pelari ke-3 memberikan pelari ke-4 untuk disusun dan melakukan urutan seterusnya sampai susunan kata pada balok tertata.

➤ Peraturan permainan :

- d) Semua siswa berada pada belakang garis.
- e) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
- f) Balok harus tertata rapi dan membentuk kata-kata atau kalimat.

➤ Penilaian :

- c) Tim yang dapat menyusun dengan rapi dan tidak salah mengambil maka dinyatakan berhasil (✓).
- d) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil (x).

➤ Alat :

- b) Peluit
- c) Stopwatch
- d) Balok berhuruf

### **4.1.3 Validasi Ahli**

#### **4.1.3.1 Validasi Draf Produk Awal**

Produk awal pengembangan model pembelajaran atletik melalui model pembelajaran gerak dasar lari estafet bagi siswa Sekolah Dasar sebelum diujicobakan dalam uji coba kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan satu (1) orang ahli yang berasal dari dosen, yaitu Agus Widodo, S.Pd. M.Pd. dan dua (2) orang guru penjas Sekolah Dasar, yaitu Drs. G. Sumanto dan Sani Naimi Ulfa, S.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran gerak dasar lari estafet, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru penjas Sekolah Dasar (SD). Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model permainan, saran, serta komentar dari ahli Penjas dan guru penjas Sekolah Dasar (SD) terhadap model pembelajaran lari estafet. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 4. Caranya dengan menyontreng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi. Lembar evaluasi untuk kualitas model pembelajaran lari estafet dapat dilihat pada lampiran 6.

#### 4.1.3.2 Deskripsi Data Validasi Ahli

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru penjasorkes Sekolah Dasar (SD).

**Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli**

No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjas	Ahli Pembelajaran I	Ahli Pembelajaran II
1	Kurang baik	0	0	0
2	Cukup baik	0	0	0
3	Baik	6	5	7
4	Sangat baik	4	5	3

Sumber : Data Penelitian Penjasorkes 2012

**Tabel 4.2 Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran sebelum Uji Coba Skala Kecil**

No.	Keterangan	Skor penilaian		
		Ahli Penjas	Ahli Pembelajaran I	Ahli Pembelajaran II
1.	Jumlah	33	35	32
2.	Rata-rata	3,3	3,5	3,2
3.	Persentase	<b>82.50%</b>	<b>87.50%</b>	<b>80.00%</b>

Sumber : Data Penelitian Penjasorkes 2012

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjas dan guru Penjas Sekolah Dasar (SD) didapat rata-rata lebih dari 3 (tiga) atau masuk dalam kategori penilaian ”**baik**”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok bagi siswa Sekolah Dasar dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Masukan berupa saran dan komentar pada

produk model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok, sangat diperlukan untuk perbaikan terhadap model tersebut. Saran perbaikan model dan komentar umum untuk kualitas model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok dapat dilihat pada lampiran 6.

#### ***4.1.3.3 Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil***

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar sebagai berikut:

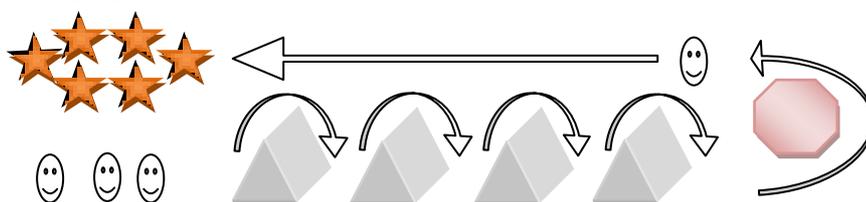
- 1) Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat alternatif ukuran lapangan permainan yang berbeda-beda di sesuaikan dengan jumlah siswa yang terlibat di dalam proses pembelajaran. Hal ini perlu dilakukan karena tidak semua sekolah mempunyai jumlah siswa yang sama dari masing-masing kelas. Oleh karena itu dalam revisi produk atau model, peneliti membuat bentuk ukuran lintasan yang berbeda-beda, sehingga model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan jumlah siswa yang terlibat dalam proses pembelajaran.
- 2) Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah menyusun alternatif lama permainan berdasarkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah karena masing-masing sekolah mempunyai luas lapangan atau tempat pembelajaran yang berbeda. Oleh karena itu dalam revisi produk atau model, peneliti membuat 2 alternatif lama permainan berdasarkan luas lapangan yang

ada dimana alternatif lama permainan tersebut tetap disesuaikan dengan waktu yang tersedia dalam proses pembelajaran.

**REVISI DRAF PRODUK AWAL SEBELUM UJI COBA SKALA KECIL**  
**MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR PERMAINAN LARI**  
**ESTAFET BALOK BAGI SISWA SEKOLAH DASAR**

**A. Alternatif alat untuk model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok**

**1) Lompat Segitiga.**



Gambar 2. Lompat Segitiga

➤ Tujuan :

- a) Melatih siswa dalam melewati rintangan dengan cara melompat.
- b) Membantu pembentukan otot-otot besar dan pertumbuhan tulang.
- c) Membentuk rasa tanggung jawab dan saling kerjasama.

➤ Cara melakukan :

- a) Siswa membentuk 3 kelompok sesuai dengan jumlah total siswa satu kelasnya.
- b) Berlari melompati kerucut/segitiga secara bergantian
- c) Kemudian mengambil bendera dan diberikan kepada temannya.
- d) Siswa bermain dalam waktu 1 menit.

➤ Peraturan permainan :

- a) Siswa melompat tidak boleh menyentuh rintangan.

- b) Siswa mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya dalam waktu kurang dari 1 menit.
- c) Apabila siswa menyentuh rintangan dinyatakan gagal dan mengulang dari garis start.

➤ Penilaian :

- e) Tim yang dapat mengumpulkan bendera paling banyak dinyatakan berhasil ( ✓ ).
- f) Tim yang mengumpulkan bendera paling sedikit dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

- a) Peluit.
- b) Kerucut
- c) Bendera.
- d) Stopwatch.
- e) Keranjang

## **4.2. Uji Coba Skala Kecil**

### **4.2.1. Data Uji Coba Kelompok Kecil**

Setelah produk model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok bagi siswa, divalidasi oleh ahli dan para guru Penjas Sekolah Dasar (SD) serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 1 Juni 2012 produk diujicobakan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Joho Temanggung. Uji coba ini dilakukan terhadap seluruh siswa kelas I Sekolah Dasar Negeri Joho Temanggung yang berjumlah 15

siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara total (total sampling).

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Uji coba kelompok kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba kelompok kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba kelompok kecil model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok dapat dilihat pada lampiran 9.

**Tabel 4.3 Data Rekapitulasi Uji Coba Skala Kecil (N=15)**

NO	Aspek Penilaian	Jumlah total siswa	Persentase	Kriteria(makna)
1.	Kognitif (1-16)	15	85.56%	Baik (digunakan)
2.	Afektif (17-44)	15	97.85%	Sangat Baik (digunakan)
3.	Psikomotor (45-64)	15	87.66%	Baik (digunakan)
4.	Fisik (65-84)	15	95.33%	Sangat Baik (digunakan)

Sumber: uji coba kelompok kecil

Berdasarkan data hasil analisis skala kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 93,57 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung. Keseluruhan data yang didapat dari evaluasi ahli

Penjas dan ahli pembelajaran dan uji coba kelompok kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum memasuki tahap uji lapangan.

Permasalahan dan kendala yang muncul ketika produk model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok diujicobakan dalam skala kecil pada siswa kelas I SD Negeri Joho, perlu untuk dicari solusi dan pemecahannya. Hal itu sangat perlu dilakukan sebagai perbaikan terhadap model tersebut. Berikut ini adalah berbagai permasalahan dan kendala, setelah produk diujicobakan pada skala kecil :

**a. Sarana dan prasarana penelitian :**

1) Peralatan

Alat yang digunakan untuk rintangan dalam model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok dirasa terlalu sulit dan masih agak berbahaya untuk anak-anak. Oleh karena itu alat dan bahan yang digunakan dalam model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok diganti dengan yang lebih mudah dan yang lebih aman untuk anak.

**b. Objek Penelitian**

- 1) Dalam melaksanakan model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok siswa terlihat masih bingung dan berlari kurang beraturan sehingga permainan kurang menarik. Oleh karena itu peneliti melakukan evaluasi kepada siswa agar mendengarkan dan memahami peraturan permainan yang disampaikan oleh guru. Dan sebelum melakukan permainan

sebaiknya memberikan penjelasan yang jelas dan juga diberi contoh agar siswa cepat paham.

**DRAF SETELAH UJI COBA SKALA KECIL MODEL PEMBELAJARAN  
GERAK DASAR PERMAINAN LARI ESTAFET BALOK  
BAGI SISWA SEKOLAH DASAR**

**I. Pengertian Model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok.**

Estafet balok adalah lari bersambung / estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 4 orang dengan memberikan balok atau bendera yang saling sambung menyambung antar pelari. Jarak lari estafet balok dalam lari estafet balok adalah 2 x 7 meter. Atinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 7 meter bolak-balik dan berlari sambil membawa balok atau bendera yang telah ditentukan. Kemudian diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai pada pelari terakhir dan finis. Balok estafet terbuat dari kayu atau terbuat dari bahan lainnya dengan ukuran 0,0125 m<sup>3</sup> dan berat ± 20 gr. Yang diberi bermacam-macam warna atau tanda lainnya.

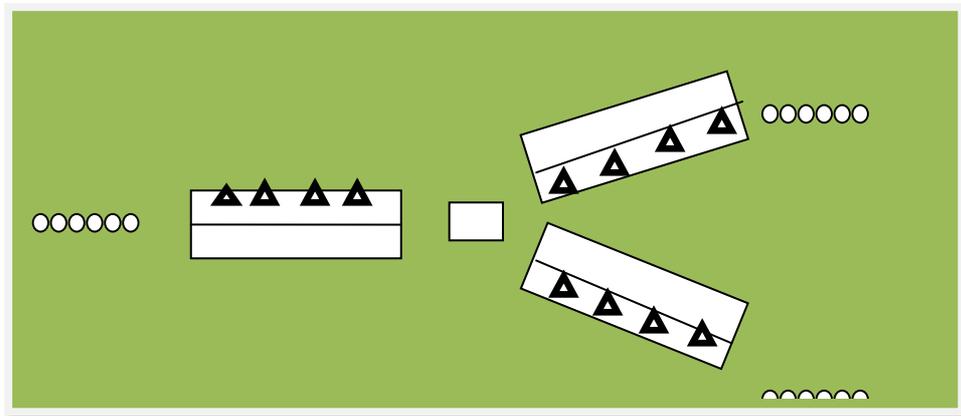
Beberapa langkah yang peneliti lakukan sebagai persiapan adalah :

- g) Membuat lintasan lari estafet pada halaman sekolah dengan menggunakan tali atau kapur sebagai pembatas masing masing lintasan dengan panjang 7 meter.
- h) Peneliti telah mengukur panjang lintasan yang akan digunakan untuk arena lari dengan memberi tanda pada bagian start dan finis serta area masing – masing lintasan dengan mencoret tanah, sehingga saat arena tersebut siap digunakan, peneliti tinggal menerapkan atau memberi tanda lainnya.

- i) Kemudian kegiatan lari estafet, peneliti terlebih dahulu menyiapkan arena lari estafet lintasan lurus bolak balik lengkap dengan peralatan permainan lari estafet.

Model pembelajaran lari estafet akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tendo pada sendi, dan teknik yang baik.

❖ **Model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok adalah :**



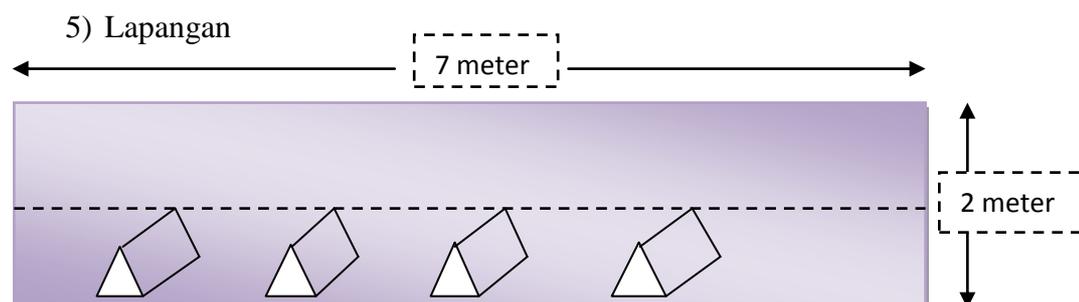
**Ket:** ○ = siswa.  
 ▲ = rintangan.  
 □ = balok berwarna.  
 ▭ = lintasan.

Permainan I = rintangan di lewati dengan cara lari zig-zag.

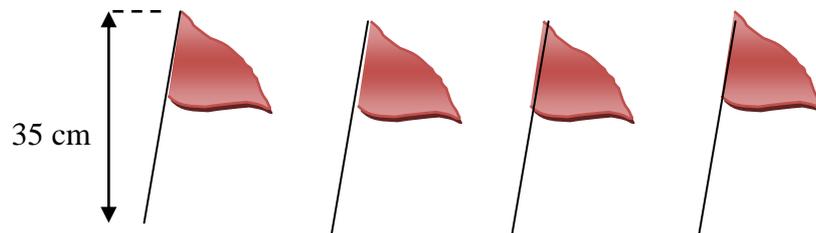
Permainan II = rintangan dilewati dengan cara dilompati

Permainan III dan IV = rintangan ditiadakan

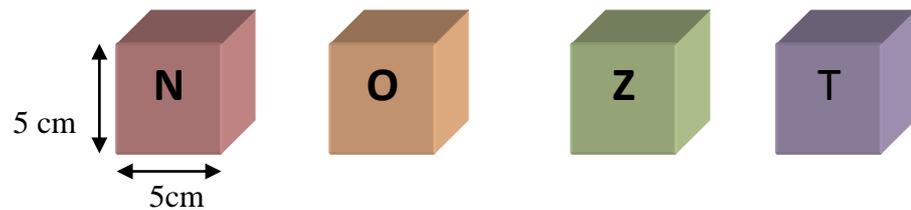
❖ **Peralatan Permainan lari estafet balok berwarna**



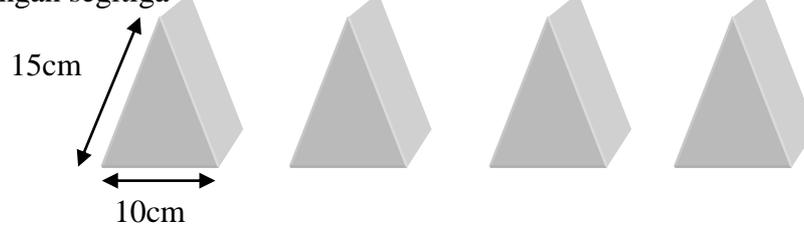
6) Bendera



7) Balok



8) Rintangan segitiga



#### ❖ Permainan lari estafet balok berwarna

Permainan ini terdapat 3 fase yaitu:

➤ Permainan pertama :

- Siswa berlari zig-zag dan mengambil balok berwarna yang ditentukan oleh guru.
- Siswa menyusunnya di samping garis start.
- Siswa menyusunnya sampai tertata semua (ada 9 balok) balok ke 10 atau terahir dikasihkan ke pelari pertama untuk dikembalikan ke garis finish kembali.

➤ Permainan kedua :

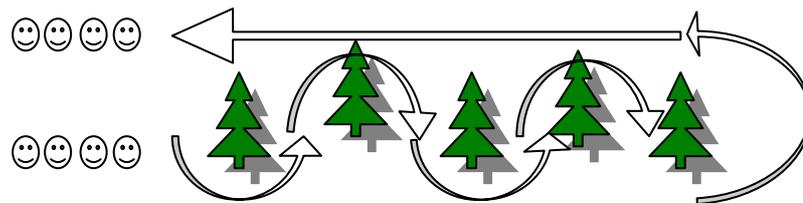
- Pelari pertama yang akan mengembalikan balok terahir harus melewati rintangan segitiga dengan cara melompatinya.
- Kemudian mengambil bendera dan dikumpulkan digaris start.
- Setelah bendera terkumpul 10 buah pelari pertama siap-siap melakukan permainan ketiga.

➤ Permainan ketiga :

- Pelari pertama mengambil balok berhuruf dan ditata satu persatu.
- Dilanjut pelari kedua dan seterusnya sampai membentuk kalimat AKU CINTA MIN.
- Kelompok yang lebih dahulu menyelesaikan semua permainan dinyatakan sebagai pemenangnya.

❖ **Latihan gerak dasar permainan**

1) **Lari Zig - Zag**



Gambar Lari Zig-Zag dengan rintangan.

➤ Tujuan :

- a) Permainan estafet zig-zag sebagai sebagai gerakan pemanasan.
- b) Untuk meningkatkan keterampilan gerak lari tidak beraturan.
- c) Meningkatkan suhu tubuh dengan berlari sekencang-kencangnya.

➤ Cara melakukan :

- a) Siswa melakukan lari zig-zag dengan rintangan.
- b) Saling bergantian sampai siswa terakhir.
- c) Siswa melakukan dalam waktu  $\pm$  1 menit.

➤ Peraturan permainan :

- a) Semua siswa wajib melewati rintangan zig-zag secara urut.
- b) Siswa melakukan secara bergantian sampai akhir.
- c) Siswa tidak boleh menyentuh rintangan dan harus selesai 1 menit.

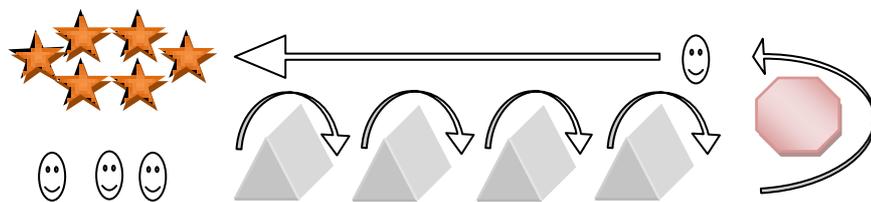
➤ Penilaian :

- a) Siswa yang tidak menyentuh rintangan dan dapat menyelesaikan dalam waktu kurang dari 1 menit dinyatakan berhasil.(  $\checkmark$  )
- b) Apabila menyentuh rintangan dinyatakan belum berhasil.( x )

➤ Alat :

- a) Bendera
- b) Peluit
- c) Stopwatch

**2) Lompat Segitiga.**



Gambar. Lompat Segitiga

➤ Tujuan :

- a) Melatih siswa dalam melewati rintangan dengan cara melompat.
- b) Membantu pembentukan otot-otot besar dan pertumbuhan tulang.
- c) Membentuk rasa tanggung jawab dan saling kerjasama.

➤ Cara melakukan :

- a) Siswa membentuk kelompok masing-masing 4 anak.
- b) Berlari melompati kerucut secara bergantian
- c) Kemudian mengambil bendera dan diberikan kepada temannya.
- d) Siswa bermain dalam waktu 1 menit.

➤ Peraturan permainan :

- a) Siswa melompat tidak boleh menyentuh rintangan.
- b) Siswa mengumpulkan bendera sebanyak-banyaknya dalam waktu kurang dari 1 menit.
- c) apabila siswa menyentuh rintangan dinyatakan gagal dan mengulang dari garis start.

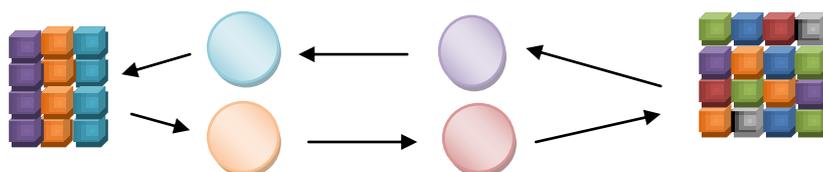
➤ Penilaian :

- a) Tim yang dapat mengumpulkan bendera paling banyak dinyatakan berhasil ( ✓ ).
- b) Tim yang mengumpulkan bendera paling sedikit dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

- |                |               |
|----------------|---------------|
| a) Kerucut     | c) Stopwatch. |
| b) Keranjang . | d) Bendera.   |

**3) Menyusun Balok.**



Gambar Penyusunan balok berwarna.

➤ Tujuan :

- a) Melatih kekreatifitasan siswa dan daya ingat saat berlari.
- b) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
- c) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.

➤ Cara melakukan :

- a) Guru memberi aba-aba pada siswa untuk membawa balok yang telah di beri warna.
- b) Siswa ke-1 mengambil balok warna yang telah ditentukan guru dan menatanya.
- c) Dilanjut siswa berikutnya untuk menata semua balok yang telah disediakan dengan rapi

➤ Peraturan permainan :

- a) Semua siswa berada pada belakang garis.
- b) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
- c) Balok harus tertata rapi dan dari satu- persatu.

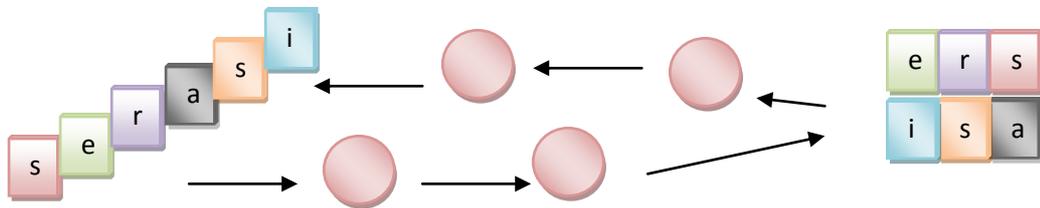
➤ Penilaian :

- a) Tim yang dapat menyusun dengan rapi dan tidak salah mengambil maka dinyatakan berhasil( ✓ ).
- b) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

- a) Peluit
- b) Stopwatch
- c) Balok berwarna

#### 4) Merangkai kata



Gambar Merangkai balok berhuruf.

- Tujuan :
  - a) Menambah kecerdasan dan daya ingat saat berlari.
  - b) Menanamkan rasa tanggung jawab dan kerjasama.
  - c) Mendorong tingkat ketepatan dalam memilih keputusan.
- Cara melakukan :
  - Guru memberi aba-aba pada siswa untuk membawa balok yang telah diberi huruf.
  - Siswa ke-1 mengambil balok warna yang telah ditentukan guru dan menatanya.
  - Dilanjut siswa berikutnya untuk menata semua balok yang telah disediakan dengan rapi sehingga membentuk tulisan.
- Peraturan permainan :
  - a) Semua siswa berada pada belakang garis.
  - b) Siswa bergantian menempati posisi setelahnya.
  - c) Balok harus tertata rapi dan membentuk kata-kata atau kalimat.
- Penilaian :
  - a) Tim yang dapat menyusun dengan rapi dan tidak salah mengambil maka dinyatakan berhasil( ✓ ).

b) Tim yang salah dinyatakan belum berhasil ( x ).

➤ Alat :

a) Peluit

b) Stopwatch

c) Balok berhuruf

#### **4.1.5 Data Uji Coba Lapangan**

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan oleh siswa kelas 1 MIN Temanggung yang berjumlah 35 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba lapangan model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok dapat dilihat pada lampiran 15.

Berdasarkan data pada lampiran didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,56 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas 1 MIN Temanggung.

#### **4.1.6 Analisis Data**

##### ***4.1.6.1 Analisis Hasil Uji Coba Kelompok Kecil***

Pada lampiran 9 akan disajikan analisis data hasil uji coba kelompok kecil. Analisis data uji coba kelompok kecil model pembelajaran gerak dasar lari estafet dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 143.

Berdasarkan tabel analisis data pada lampiran 9 hasil uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aspek pemahaman teknik dasar lari zig-zag didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek pemahaman peraturan permainan lari zig-zag didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek penerapan peraturan permainan lari zig-zag didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lari zig-zag didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek pemahaman teknik dasar permainan lompat segitiga didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek pemahaman peraturan permainan lompat segitiga didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman

peraturan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

7. Aspek penerapan peraturan permainan lompat segitiga didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
8. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lompat segitiga didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
9. Aspek pemahaman teknik dasar permainan menyusun balok didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek pemahaman peraturan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
11. Aspek penerapan peraturan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

12. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
13. Aspek pemahaman teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
14. Aspek pemahaman peraturan teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
15. Aspek penerapan peraturan permainan merangkai kata didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
16. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
17. Aspek kesukaan dengan model permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan

dengan model permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

18. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
19. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek menaati peraturan dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek semangat pada saat melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
22. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

23. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek kesukaan dengan model permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
25. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek menaati peraturan dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek semangat pada saat melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek

semangat pada saat melakukan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

29. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
30. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
31. Aspek kesukaan dengan model permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
32. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
33. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

34. Aspek menaati peraturan dalam permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
35. Aspek semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
36. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
37. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
38. Aspek kesukaan dengan model permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
39. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka

aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

40. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan merangkai kata didapat persentase 66,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
41. Aspek menaati peraturan dalam permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
42. Aspek semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
43. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
44. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

45. Aspek siswa bisa menirukan gerakan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
46. Aspek permainan lari zig-zag mudah untuk dilakukan didapat persentase 66,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan lari zig-zag mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
47. Aspek siswa dapat berlari zig-zag dengan cepat didapat persentase 66,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari zig-zag dengan cepat telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
48. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
49. Aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
50. Aspek siswa bisa menirukan gerakan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa

menirukan gerakan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

51. Aspek permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan didapat persentase 66,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
52. Aspek siswa dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga didapat persentase 53,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
53. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat segitiga didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
54. Aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
55. Aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

56. Aspek permainan menyusun balok mudah untuk dilakukan didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan menyusun balok mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
57. Aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
58. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
59. Aspek siswa berhati-hati dalam menyusun balok dan memilih warna didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati dalam menyusun balok dan memilih warna telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
60. Aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
61. Aspek permainan merangkai kata mudah untuk dilakukan didapat persentase 66,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan

merangkai kata mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

62. Aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan merangkai kata didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
63. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
64. Aspek siswa berhati-hati dalam merangkai kata dan memilih huruf pada balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati dalam merangkai kata dan memilih huruf pada balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
65. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
66. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga

dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

67. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
68. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
69. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
70. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

71. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
72. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
73. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan melewati rintangan zig-zag didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan melewati rintangan zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
74. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat didapat persentase 93,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
75. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok

dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

76. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint bergantian didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint bergantian telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
77. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincuhan melewati rintangan zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincuhan melewati rintangan zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
78. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kelincuhan berlari sambil melompat didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kelincuhan berlari sambil melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
79. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kelincuhan berlari sprint didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kelincuhan berlari sprint telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

80. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kelincuhan berlari sprint bergantian didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kelincuhan berlari sprint bergantian telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
81. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lari zig-zag didapat persentase 86,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
82. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lompat segitiga didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
83. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

84. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincihan pada teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincihan pada teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

#### ***4.1.6.2 Analisis Hasil Uji Lapangan***

Pada lampiran 15 akan disajikan analisis data hasil uji lapangan. Analisis data uji lapangan model pembelajaran gerak dasar lari estafet dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 156.

Berdasarkan data pada lampiran 15 didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,56 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa 1 MIN Temanggung.

Berdasarkan tabel analisis data pada lampiran hasil uji coba lapangan yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aspek pemahaman teknik dasar lari zig-zag didapat persentase 82,86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek pemahaman peraturan permainan lari zig-zag didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman

peraturan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

3. Aspek penerapan peraturan permainan lari zig-zag didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lari zig-zag didapat persentase 60%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
5. Aspek pemahaman teknik dasar permainan lompat segitiga didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek pemahaman peraturan permainan lompat segitiga didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek penerapan peraturan permainan lompat segitiga didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

8. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lompat segitiga didapat persentase 57,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
9. Aspek pemahaman teknik dasar permainan menyusun balok didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman teknik dasar permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek pemahaman peraturan permainan menyusun balok didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
11. Aspek penerapan peraturan permainan menyusun balok didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
12. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
13. Aspek pemahaman teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman

teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

14. Aspek pemahaman peraturan teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 82,86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman peraturan teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
15. Aspek penerapan peraturan permainan merangkai kata didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek penerapan peraturan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
16. Aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 60%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek analisis dan evaluasi gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan(bersyarat).
17. Aspek kesukaan dengan model permainan lari zig-zag didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
18. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

19. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek menaati peraturan dalam permainan lari zig-zag didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek semangat pada saat melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
22. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
23. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan lari zig-zag didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek kesukaan dengan model permainan lompat segitiga didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan

dengan model permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

25. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek menaati peraturan dalam permainan lompat segitiga didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek semangat pada saat melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
29. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

30. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan lompat segitiga didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
31. Aspek kesukaan dengan model permainan menyusun balok didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
32. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan menyusun balok didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
33. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan menyusun balok didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
34. Aspek menaati peraturan dalam permainan menyusun balok didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
35. Aspek semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek

semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

36. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
37. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan menyusun balok didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
38. Aspek kesukaan dengan model permainan merangkai kata didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesukaan dengan model permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
39. Aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
40. Aspek sportifitas dan jujur dalam permainan merangkai kata didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek sportifitas dan jujur dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

41. Aspek menaati peraturan dalam permainan merangkai kata didapat persentase 82,86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek menaati peraturan dalam permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
42. Aspek semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
43. Aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa merasa senang pada saat melakukan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
44. Aspek rasa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan merangkai kata didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek perasaan senang dengan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
45. Aspek siswa bisa menirukan gerakan lari zig-zag didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
46. Aspek permainan lari zig-zag mudah untuk dilakukan didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan lari

zig-zag mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

47. Aspek siswa dapat berlari zig-zag dengan cepat didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari zig-zag dengan cepat telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
48. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
49. Aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lari zig-zag didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
50. Aspek siswa bisa menirukan gerakan lompat segitiga didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
51. Aspek permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

52. Aspek siswa dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
53. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat segitiga didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
54. Aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
55. Aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
56. Aspek permainan menyusun balok mudah untuk dilakukan didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan menyusun balok mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
57. Aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan menyusun balok didapat persentase 82,86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka

aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

58. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan menyusun balok didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
59. Aspek siswa berhati-hati dalam menyusun balok dan memilih warna didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati dalam menyusun balok dan memilih warna telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
60. Aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa bisa menirukan gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
61. Aspek permainan merangkai kata mudah untuk dilakukan didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek permainan merangkai kata mudah untuk dilakukan telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
62. Aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan merangkai kata didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat berlari dengan cepat pada permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

63. Aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan merangkai kata didapat persentase 85,17%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat melakukan rangkaian gerakan permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
64. Aspek siswa berhati-hati dalam merangkai kata dan memilih huruf pada balok didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa berhati-hati dalam merangkai kata dan memilih huruf pada balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
65. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
66. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
67. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

68. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
69. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
70. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat didapat persentase 88,57%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
71. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
72. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari didapat persentase 74,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata

dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

73. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan melewati rintangan zig-zag didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan melewati rintangan zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
74. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
75. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
76. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint bergantian didapat persentase 82,86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint bergantian telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

77. Aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincahan melewati rintangan zig-zag didapat persentase 94,29%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincahan melewati rintangan zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
78. Aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kelincahan berlari sambil melompat didapat persentase 97,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kelincahan berlari sambil melompat telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
79. Aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kelincahan berlari sprint didapat persentase 77,14%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kelincahan berlari sprint telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
80. Aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kelincahan berlari sprint bergantian didapat persentase 71,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kelincahan berlari sprint bergantian telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
81. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincahan pada teknik dasar permainan lari zig-zag didapat persentase

91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lari zig-zag telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

82. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lompat segitiga didapat persentase 91,43%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan lompat segitiga telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

83. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan menyusun balok didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan menyusun balok telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

84. Aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan merangkai kata didapat persentase 85,71%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek siswa dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincuhan pada teknik dasar permainan merangkai kata telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

## 4.2 Pembahasan

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, didapat rata-rata persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa Sekolah Dasar adalah dari penilaian bentuk model permainan, alat yang digunakan, perkembangan aspek jasmani dan aspek psikomotor, dan minat siswa berpartisipasi dalam model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet yang dilakukan oleh ahli Penjas telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Selain itu untuk aspek petunjuk permainan, perkembangan aspek kognitif dan afektif siswa, dan keamanan yang diterapkan dalam pembelajaran atletik telah memenuhi kriteria **baik**.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata persentase 92,50 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari penilaian ketepatan memilih bentuk permainan bagi siswa, kesesuaian model permainan dengan karakteristik siswa, perkembangan aspek kognitif, psikomotor dan afektif siswa, meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran dan aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik telah memenuhi kriteria **sangat baik**.

Selain aspek tersebut penilaian dari ahli pembelajaran I yaitu aspek kejelasan petunjuk permainan, kesesuaian alat dan fasilitas, perkembangan aspek fisik/jasmani siswa telah memenuhi kriteria **baik**.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata persentase 92,50 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Temanggung. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari penilaian kesesuaian alat dan fasilitas, perkembangan aspek fisik, kognitif, psikomotor dan afektif siswa, meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik dan juga aman untuk diterapkan dalam pembelajaran atletik telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Dari penilaian kejelasan petunjuk permainan, ketepatan memilih bentuk/model permainan bagi siswa, dan kesesuaian bentuk/model permainan dengan karakteristik siswa telah memenuhi kriteria **baik**

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 93,57 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa Sekolah Dasar adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara

keseluruhan pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba kelompok kecil model ini dapat digunakan untuk siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

Hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,56 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 89 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model pembelajaran gerak dasar atletik melalui modifikasi lari estafet dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

### **4.3 Prototipe Produk**

#### **4.3.1 Karakteristik Modifikasi Permainan Lari Estafet**

Permainan Lari Estafet adalah lari bersambung / estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 4 orang dengan memberikan balok atau bendera yang saling sambung menyambung antar pelari.

Jarak permainan Lari Estafet dalam lari estafet modifikasi ini adalah 2 x 7 meter. Atinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 7 meter bolak-balik dan berlari sambil membawa balok atau bendera yang telah ditentukan. Kemudian diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai pada pelari terakhir dan finis.

Balok estafet terbuat dari kayu atau terbuat dari bahan lainnya dengan ukuran 0,0125 m<sup>3</sup> dan berat ± 20 gr. Yang diberi bermacam-macam warna atau tanda lainnya.

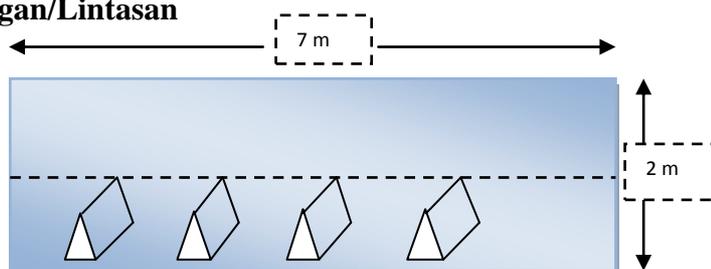
### 4.3.2 Tujuan Modifikasi Permainan Lari Estafet

Tujuan dari permainan tersebut yang paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani. Permainan Lari Estafet adalah salah satu media pengembangan model pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran agar lebih semangat juga lebih antusias dan untuk mendidik anak agar menjadi terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui Permainan Lari Estafet di harapkan dalam diri anak akan tumbuh berkembang semangat persaingan, interaksi sosial, dan pendidikan moral.

### 4.3.3 Sarana Prasarana dan Peraturan Permainan

#### 1. Sarana dan Prasarana

##### ❖ Lapangan/Lintasan



Lapangan/Lintasan yang digunakan pada permainan Permainan Lari Estafet adalah persegi panjang dengan ukuran 2 x 7 meter

##### ❖ Bendera



Bendera menggunakan kertas berwarna supaya lebih menarik dan buat tanda antara kelompok 1 dengan yang lainnya. sedangkan tiang bendera menggunakan sedotan biasa.

##### ❖ Balok Berwarna



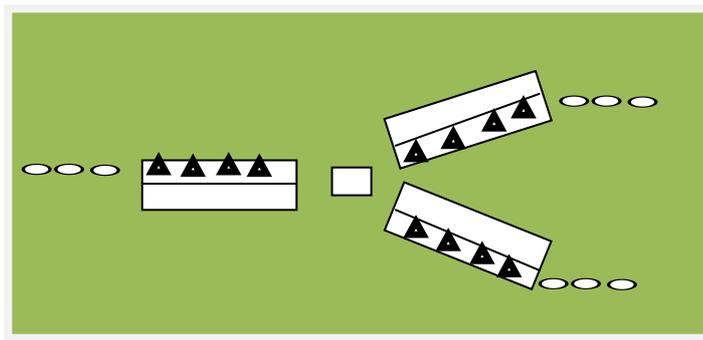
Balok berwarna disini menggunakan kayu berbentuk persegi dengan ukuran 0,0125 m<sup>3</sup> dan berat ± 20 gr.

### ❖ Kardus segitiga



Kardus segitiga ini digunakan sebagai rintangan pada saat permainan yang dibuat dari kardus dengan tinggi 15cm.

## 2. Peraturan Permainan



**Ket** :     ○     = siswa.  
              ▲     = rintangan.  
              □     = balok berwarna.

Permainan I = rintangan di lewati dengan cara lari zig-zag.

Permainan II = rintangan dilewati dengan cara dilompati

Permainan III dan IV = rintangan ditiadakan

Permainan ini terdapat 3 fase yaitu:

- Permainan pertama :
  - Siswa berlari zigzag dan mengambil balok berwarna yang ditentukan oleh guru.
  - Siswa menyusunnya di samping garis start.
  - Siswa menyusunnya sampai tertata semua (ada 9 balok) balok ke 10 atau terakhir dikasihkan ke pelari pertama untuk dikembalikan ke garis finish kembali.
- Permainan kedua :

- Pelari pertama yang akan mengembalikan balok terahir harus melewati rintangan segitiga dengan cara melompatinya.
  - Kemudian mengambil bendera dan dikumpulkan digaris start.
  - Setelah bendera terkumpul 10 buah pelari pertama siap-siap melakukan permainan ketiga.
- Permainan ketiga :
- Pelari pertama mengambil balok berhuruf dan ditata satu persatu.
  - Dilanjut pelari kedua dan seterusnya sampai membentuk kalimat AKU CINTA MIN.
  - Kelompok yang lebih dulu menyelesaikan semua permainan dinyatakan sebagai pemenangnya.

#### **4.3.4 Manfaat Modifikasi Permainan Lari Estafet**

Secara umum ada 2 manfaat dalam permainan Lari Estafet ini, manfaat pertama sebagai rekreasi yaitu membuat anak akan merasa senang dan semangat berkompetisi, sedangkan manfaat kedua sebagai pembelajaran yang mencakup aspek-aspek dalam Penjas. Antara lain :

1. Afektif
  - Afektif : Sportif, menaati peraturan.
2. Kognitif

Tahapan kognitif dalam permainan Lari Estafet antara lain :

- Mengetahui : Siswa akan mengetahui cara bermain, mengetahui peraturan-peraturan permainan
  - Menyebutkan : Anak dapat menyebutkan alat apa saja yang digunakan dalam permainan Lari Estafet, menyebutkan peraturan yang di gunakan
  - Menjelaskan : Anak dapat menjelaskan bagaimana cara bermain, aturan yang berlaku, sampai ke tahapan memberitahu teman.
  - Menganalisa : Anak dapat mengetahui kelebihan, kekurangan permainan ini. Tetapi tidak semua anak bisa mencapai ke tahap ini.
3. Psikomotorik

Dalam aspek psikomotorik anak dapat berkembang, antara lain :

- Anak dapat melakukan teknik-teknik dasar Atletik. Yaitu jalan, lari dan lompat.
- Anak dapat melakukan gerakan teknik dasar Atletik dalam permainan dengan benar

#### 4. Fisik

Dari 10 komponen kondisi fisik yang ada, pembelajaran Atletik yang dimodifikasi ini dapat meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik, antara lain :

- Kekuatan (*Strengs*) : Kekuatan otot kaki ketika melakukan lompatan.
- Kecepatan (*Speed*) : Pada saat berlari untuk menyelamatkan saat kembali ke garis start.
- Kelincahan (*agiliti*) : Pada saat melakukan lari zig-zag.
- Keseimbangan (*balance*) : Pada saat melakukan penataan balok badan harus seimbang ketika menrangkainya.
- Ketepatan (*accuracy*) : Pada saat melakukan penataan balok harus tepat berada didapan badan dan harus tertata dengan rapi.
- Reaksi (*reaction*) : Pada saat pergantian siswa harus dengan cepat menangkap reaksi temannya untuk melanjutkan permainan.

Model pengembangan permainan Lari Estafet ini telah mampu menumbuhkan aktivitas jasmani, pengembangan kebugaran jasmani, mengembangkan aspek-aspek yang ingin dicapai dalam penjas, serta meningkatkan gerak dasar manipulatif.

#### 4.3.5 Kelemahan dan Keunggulan Permainan Lari Estafet

Kekurangan pada Permainan lari estafet ini dari hasil analisis Guru Penjasorkes MI Negeri Temanggung yaitu: (1) Balok berwarna dan berhuruf pada peralatan permainan lari estafet ini harus dibuat sendiri karena tidak diperjual belikan, tetapi dapat dimanipulasi sendiri dengan peralatan lainnya yang menyerupai balok tersebut. (2) Penjelasan materi permainan harus runtut dan

diulang-ulang supaya siswa faham dengan model permainan yang nantinya akan dilakukan.

Kelebihan pada permainan lari estafet balok ini, menurut penilaian peneliti dan juga guru penjasorkes MI Negeri Temanggung, dilihat dari hasil analisis ujicoba skala kecil dan skala besar model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet ini mampu meningkatkan: (1) Kualitas gerak siswa, (2) Semangat berpartisipasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes, (3) Semua aspek-aspek dalam penjasorkes yaitu aspek fisik, kognitif, afektif dan psikomotorik siswa. (4) Proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dan efisien karena disamping dari guru penjasorkes sendiri yang menjadi lebih mudah menjelaskan materi kedalam bentuk permainan dan siswa juga lebih mudah memahami materi pembelajaran dengan karakteristik permainan yang ada pada model permainan lari estafet tersebut.

## **BAB V**

### **KAJIAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kajian Produk**

Hsil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet. Model permainan ini dapat dikembangkan diberbagai sekolah dasar, hal itu berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran gerak dasar lari estafet yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Joho Temanggung (N=15) dan uji coba lapangan yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung (N=35). Bahwa secara keseluruhan model permainan ini memiliki kategori sangat baik.

Permainan lari estafet sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa, karena dalam permainan ini terdapat berbagai ranah penjas yaitu lokomotor, nirlokomotor, dan manipulatif. Berbagai macam gerak dasar atletik seperti lari, jalan dan lompat sangat dominan dalam permainan ini. Dari 10 kondisi fisik yang ada, permainan lari estafet dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisikantara lain sebagai berikut.

- Kekuatan (*Strengs*) : Kekuatan otot kaki ketika melakukan lompatan.
- Kecepatan (*Speed*) : Pada saat berlari untuk menyelamatkan saat kembali ke garis start.
- Kelincahan (*agiliti*) : Pada saat melakukan lari zig-zag.
- Koordinasi (*coordination*) : ketepatan pada saat berlari dan melompat melewati rintangan.

- Keseimbangan (*balance*) : Pada saat melakukan penataan balok badan harus seimbang ketika menrangkainya.
- Ketepatan (*accuracy*) : Pada saat melakukan penataan balok harus tepat berada di depan badan dan harus tertata dengan rapi.
- Reaksi (*reaction*) : Pada saat pergantian siswa harus dengan cepat menangkap reaksi temannya untuk melanjutkan permainan.

Dalam permainan lari estafet siswa lebih semangat dan sangat berantusias untuk mengikuti pembelajaran karena disamping dari peralatan yang bermacam-macam juga berwarna-warni itu sangat menarik bagi siswa serta unsur kompetisi juga sangat menunjang dalam peningkatan mutu dari permainan tersebut sehingga siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan tersebut.

Data hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi:

1. Alat untuk model pembelajaran yang semula menggunakan kerucut di ganti dengan segitiga yang dibuat dari kardus.
2. Jumlah siswa yang melakukan dalam setiap permainan-permainan dalam model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok disesuaikan dengan jumlah total siswa.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Produk model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas didapat rata-rata persentase 90 %, hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I didapat rata-rata persentase 92,50 %, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II didapat

rata-rata persentase 92,50 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan lari estafet ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

2. Produk model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet sudah dapat digunakan bagi siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 93,57% dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,56 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lari estafet balok ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.
3. Faktor yang menjadikan model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet dapat diterima oleh siswa Sekolah Dasar adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 85 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan lari estafet balok dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan bagi siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung.

4. Keunggulan pada permainan lari estafet ini, dilihat dari hasil analisis ujicoba skala kecil dan skala besar telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet ini mampu meningkatkan: (1) Kualitas gerak siswa, (2) Semangat berpartisipasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes, (3) Semua aspek-aspek dalam penjasorkes yaitu aspek fisik, kognitif, afektif dan psikomotorik siswa. (4) Proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dan efisien karena disamping dari guru penjasorkes sendiri yang menjadi lebih mudah menjelaskan materi kedalam bentuk permainan dan siswa juga lebih mudah memahami materi pembelajaran dengan karakteristik permainan yang ada pada model permainan lari estafet tersebut.

## 5.2 SARAN

Model pengembangan pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan lari estafet sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran atletik untuk siswa Sekolah Dasar .

1. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Model pembelajaran gerak dasar atletik menggunakan modifikasi lari estafet balok dapat memudahkan siswa melakukan gerak dasar atletik karena sesuai dengan karakteristik siswa.
3. Bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran gerak dasar Atletik yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran atletik di sekolah.

Beberapa acuan yang perlu diperhatikan oleh pembaca, antara lain :

1. Penggunaan model permainan ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan siswa terutama bagi siswa pada saat berlari melakukan permainan karena mereka melewati rintangan-rintangan.
2. Faktor keamanan siswa dapat dijaga melalui penggunaan alat-alat yang digunakan untuk rintangan terbuat dari bahan-bahan yang lunak, dan juga tidak berbahaya untuk anak-anak. Keamanan siswa juga dapat dijaga dengan menggunakan lintasan atau lapangan yang berupa tanah/lapangan rumput yang tidak berbahaya ketika anak terjatuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bahagia, Yoyo. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar Menengah.
- Depdiknas, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Gramedia Pustaka Umum.
- Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Faqih M. 2006. *Persepsi Siswa Terhadap Tugas-Tugas Konselor*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hurlock. Elisabet, 1997. *Perkembangan Anak (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Lutan Rusli, 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mulyasa, E. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Pangrazi, 2004. *Program Pendidikan Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyanto dan Sujarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyono, Borg dan Gall, 1983. *Penelitian Pengembangan (edisi terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas.

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.  
Jakarta: Rineka Cipta.

Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Yudha M. Saputra dan Amung Ma'mun. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.

Internet:

<http://arisandi.com/aspek-kecerdasan-kognitif-afektif-dan-psikomotorik/>

<http://www.inkisaria.co.cc/2011/08/10-kondisi-fisik-manusia-dan-cara.html>

<http://pojokpenjas.blogspot.com/search?q=modifikasi+pembelajaran+pendidikan>

**LAMPIRAN**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007  
 Email : [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net), Website: <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : 187/PP3.1.28/2011  
 Lamp. : -  
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Rumini, S.Pd M.Pd  
 NIP : 197002231995122001  
 Pangkat/Golongan : Pembina / IVa  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd  
 NIP : 196004221986011001  
 Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IVb  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : MAKHSUN AL AZHAR  
 NIM : 6101407014  
 Prodi : PJKR / S.1 FIK UNNES  
 Judul : MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN ESTAFET BALOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP PONDOK PESANTREN AL MUAYYAD SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya

Semarang, 01 November 2011

Ketua Jurusan/Kaprodi,



Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.  
 NIP. 196510201991031002

No. Dokumen : FM-02-AKD-24



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007  
Email : fik\_unnes@telkom.net, Website: http://fik.unnes.ac.id

KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor : 4342/UN37.1.6/HK/2011  
Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tanggal, 01 November 2011

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Rumini, S.Pd, M.Pd  
NIP : 197002231995122001  
Pangkat/Golongan : Pembina / IVa  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd  
NIP : 196004221986011001  
Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IVb  
Jabatan : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : MAKHSUN AL AZHAR  
NIM : 6101407014  
Jurusan/Prodi : PJKR / S1 FIK UNNES  
Topik/Judul : MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN ESTAFET BALOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP PONDOK PESANTREN AL MUAYYAD SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2011/2012

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : 02 November 2011

DEKAN  
Pembantu Dekan Bidang Akademik,



UNNES Said Junaidi, M.Kes  
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007  
Email : fik\_unnes@telkom.net. Website: http://fik.unnes.ac.id

Nomor : 3972/UN37.1.6/PP/2012  
Hal : Ijin Uji Skala Kecil

Yth. Kepala SD Negeri Joho  
di. Kab. Temanggung

Dalam rangka penyelesaian program studi, dengan ini kami mohon untuk mahasiswa yang tersebut di bawah ini ;

Nama : MAKHSUN AL AZHAR  
NIM : 6101407014  
Semester : X / SEPULUH  
Jur / Prodi : PJKR / S1 FIK UNNES

Diperkenankan mengadakan Uji Skala Kecil untuk memenuhi tugas Penulisan Skripsi, di tempat yang bapak pimpin.

Demikian permohonan kami. Atas terkabulnya permohonan ini kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 14 Mei 2012  
a.n. Dekan

Pembantu Dekan Bidang Akademik,



Drs. Tri Rustiadi, M.Kes  
NIP. 196410231990021001

Tembusan :

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR  
FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen FM-01-AKD-03

Ket : Dilaksanakan praktik tsb pada :  
siswa kelas I (satu)  
Hari / Tgl : Jumat, 1 Juni 2012  
Waktu : 07.30 - 09.00 WIB  
Tempat : Di halaman SD Negeri Joho

Kepala Sekolah

Winarto, SP



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp/Fax. 024-8508007  
Email: fik\_unnes@telkom.net, Website: http://fik.unnes.ac.id

No : <sup>5202</sup> /UN37.1.6/PL/2012  
Lamp : -  
Hal : Ijin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah MI N Temanggung  
Kota Temanggung

Dengan hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : MAKHSUN AL AZHAR  
NIM : 6101407014  
Prodi : PJKR/ SI FIK UNNES  
Judul : MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LARI ESTAFET MENGGUNAKAN BALOK BERWARNA PADA SISWA KELAS 1 MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI TEMANGGUNG TAHUN 2011/2012

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 13 September 2012  
a.n. Dekan  
Pembantu Dekan Bid. Akademik,



Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.  
NIP. 196410231990021001

Tembusan :  
1. Dekan FIK UNNES  
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES

No. Dokumen FM-05-AKD24



**PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT KECAMATAN TEMANGGUNG**  
**SD NEGERI JOHO**  
 Jl. Perintis Kemerdekaan No. 10 Temanggung 56251

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/09/II/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WINARTO, S. Pd.  
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MAKHSUN AL AZHAR  
 NIM : 6101407014  
 Semester : XI ( Gasal )  
 Jurusan : PJKR / SI FIK UNNES

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian Uji Skala Kecil untuk memenuhi tugas penulisan Skripsi di SD negeri Joho dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana perlunya.

Temanggung, 16 Februari 2013

Kepala Sekolah,  
  
**WINARTO, S. Pd.**  
 NIP. 19590906 197911 1 002

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI**

**MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI**

**PERMAINAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS I MADRASAH**

**IBTIDAIYAH NEGERI TEMANGGUNG TAHUN 2011/ 2012**

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi pokok : Permainan Lari Estafet  
 Sasaran program : Siswa Sekolah Dasar  
 Evaluator :  
 Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/Ibu, sebagai ahli pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pengembangan permainan lari estafet yang efektif dan efisien. Untuk proses pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung yang dimodifikasi. Sehubungan dengan hal tersebut berharap kesediaan bapak untuk mengisi lembar evaluasi ini.

Evaluasi mencakup aspek bentuk atau model permainan, komentar, dan saran umum, serta kesimpulan.

Rentangan evaluasi dari “tidak baik” sampai dengan “ sangat baik” dengan cara dengan tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

- 1 : Kurang baik
- 2: Cukup baik
- 3 : Baik
- 4 : Sangat baik

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

## Penilaian Kualitas Model Pengembangan

No	Model Permainan	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				Komentar
			1	2	3	4	
1.	Permainan Lari Zig – zag.	a) Kejelasan petunjuk permainan.					
		b) Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.					
		c) Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan					
		d) Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik siswa.					
		e) Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.					
		f) Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.					
		g) Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.					
		h) Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.					
		i) Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik.					
		j) Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik.					

No	Model Permainan	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				Komentar
			1	2	3	4	
2.	Permainan Lompat Segitiga	a) Kejelasan petunjuk permainan.					
		b) Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.					
		c) Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan					
		d) Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik siswa.					
		e) Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.					
		f) Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.					
		g) Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.					
		h) Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.					
		i) Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik.					
		j) Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik.					

No	Model Permainan	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				Komentar
			1	2	3	4	
3.	<b>Permainan Menyusun Balok.</b>	a) Kejelasan petunjuk permainan.					
		b) Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.					
		c) Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan					
		d) Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik siswa.					
		e) Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.					
		f) Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.					
		g) Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.					
		h) Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.					
		i) Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik.					
		j) Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik.					

No	Model Permainan	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				Komentar
			1	2	3	4	
4.	<b>Permainan Merangkai Kata.</b>	a) Kejelasan petunjuk permainan.					
		b) Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.					
		c) Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan					
		d) Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik siswa.					
		e) Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.					
		f) Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.					
		g) Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.					
		h) Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.					
		i) Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran atletik.					
		j) Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan atletik.					

Saran untuk perbaikan pengembangan permainan

Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada permainan ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	2	3	4

Komentar dan saran umum

Temanggung,.....

Evaluator

(.....)

## KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

### MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS I MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI TEMANGGUNG TAHUN 2011/ 2012

#### PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya
2. Jawablah secara runtut dan jelas
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang (x) sesuai pilihanmu
4. Selamat mengisi dan terimakasih

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama sekolah :

Nama siswa :

Tempat/Tanggal lahir :

Kelas :

Jenis kelamin :

Nama orang tua :

a. Ayah :

b. Ibu :

Alamat rumah :







- 4) Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan menyusun balok?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 5) Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 6) Apakah kamu merasa senang dengan permainan menyusun balok?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 7) Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan menyusun balok?
  - a. Ya
  - b. Tidak

#### **4. Permainan Merangkai Kata.**

- 1) Apakah kamu suka dengan model permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2) Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah dalam permainan merangkai kata kamu bersikap sportif dan jujur?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 4) Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 5) Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 6) Apakah kamu merasa senang dengan permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 7) Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan merangkai kata?
  - a. Ya
  - b. Tidak

### C. PSIKOMOTORIK

#### 1. Permainan Lari Zig – zag.

- 1) Apakah kamu bisa menirukan gerakan lari zig-zag seperti yang dicontohkan oleh guru?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2) Apakah permainan lari zig-zag mudah untuk dilakukan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah kamu dapat berlari zig-zag dengan cepat?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 4) Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag dengan benar?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 5) Apakah kamu berhati-hati melewati rintangan zig-zag agar tidak menyentuh?
  - a. Ya
  - b. Tidak

#### 2. Permainan Lompat Segitiga

- 1) Apakah kamu bisa menirukan gerakan lompat segitiga seperti yang dicontohkan oleh guru?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2) Apakah permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah kamu dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 4) Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan permainan lompat segitiga dengan benar?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 5) Apakah kamu berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga agar tidak menyentuh?
  - a. Ya
  - b. Tidak

#### 3. Permainan Menyusun Balok.

- 1) Apakah kamu bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok seperti yang dicontohkan oleh guru?



- 2) Apakah dengan melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah dengan melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan berlari?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 4) Apakah dengan melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari?
  - a. Ya
  - b. Tidak

## **2. Kekuatan**

- 1) Apakah dengan kamu melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik dalam berlari?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2) Apakah dengan kamu melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah dengan kamu melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari sprint?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 4) Apakah dengan kamu melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kekuatan fisik dalam berlari sprint?
  - a. Ya
  - b. Tidak

## **3. Kecepatan**

- 1) Apakah dengan melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan berlari melewati rintangan zig-zag?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2) Apakah dengan melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 3) Apakah dengan melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint?
  - a. Ya
  - b. Tidak



**DAFTAR SISWA KELAS I SD NEGERI JOHO  
UNTUK UJI COBA SKALA KECIL**

<b>No</b>	<b>NamaSiswa</b>	<b>JenisKelamin</b>	<b>Usia</b>
1	AnggaMaydyansah	Laki – laki	7 Tahun
2	ArifinZakiya	Laki – laki	6 Tahun
3	Chanifah	Perempuan	7 Tahun
4	DzakyShogaOky	Laki – laki	8 Tahun
5	Farel Al Hakam	Laki – laki	7 Tahun
6	FergiPangestu P	Laki – laki	7 Tahun
7	FuriNurulAini	Perempuan	7 Tahun
8	HarniLarasati	Perempuan	7 Tahun
9	IntaniaAnisa P	Perempuan	7 Tahun
10	MahyaFitri A	Perempuan	6 Tahun
11	Nora Ardiya F	Laki – laki	7 Tahun
12	TaufikDwi R	Laki – laki	7 Tahun
13	WahyuFaradila	Perempuan	7 Tahun
14	WindaFebriyani	Perempuan	7 Tahun
15	ZidhanArzaaq K	Laki – laki	6 Tahun

**JAWABAN KUESIONER UJI COBA SKALA KECIL  
SISWA KELAS 1 SD NEGERI JOHO( 15SISWA )**

**A. ASPEK KOGNITIF**

siswa	Butir Soal															
	Larizig-zag				LompatSeg itiga				Menyusun Balok				Merangkai Kata			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AnggaMaydyansah	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ArifinZakiya	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Chanifah	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B
DzakyShogaOky	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Farel Al Hakam	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
FergiPangestu P	B	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
FuriNurulAini	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
HarniLarasati	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
IntaniaAnisa P	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
MohyaFitri A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Nora Ardiya F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
TaufikDwi R	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A
WahyuFaradila	B	A	A	B	B	A	A	B	B	A	A	B	B	A	A	B
WindaFebriyani	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ZidhanArzaaq K	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A



**JAWABAN KUESIONER UJI COBA SKALA KECIL  
SISWA KELAS 1 SD NEGERI JOHO( 15SISWA )**

**C. ASPEK PSIKOMOTOR**

Siswa	Butir Soal																			
	Lari Zig-zag					Lompat Segitiga					Menyusun Balok					Merangkai Kata				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
AnggaMaydyansah	A	B	B	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A
ArifinZakiya	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Chanifah	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	A
DzakyShogaOky	A	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Farel Al Hakam	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
FergiPangestu P	A	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A
FuriNurulAini	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
HarniLarasati	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
IntaniaAnisa P	A	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A
MohyaFitri A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Nora Ardiya F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
TaufikDwi R	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
WahyuFaradila	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A
WindaFebriyani	A	B	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ZidhanArzaaq K	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A

**JAWABAN KUESIONER UJI COBA SKALA KECIL  
SISWA KELAS 1 SD NEGERI JOHO( 15SISWA )**

**D. ASPEK FISIK**

Siswa	Butir Soal																			
	Lari Zig-zag					Lompat Segitiga					Menyusun Balok					Merangkai Kata				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Angga Maydyansah	B	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A
Arifin Zakiya	A	A	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A
Chanifah	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Dzaky Shoga Oky	A	A	B	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A
Farel Al Hakam	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A
Fergi Pangestu P	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Furi Nurul Aini	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Harni Larasati	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Intania Anisa P	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Mohya Fitri A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Nora Ardiya F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Taufik Dwi R	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Wahyu Faradila	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Winda Febriyani	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Zidhan Arzaaq K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A

**Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (N=15)**

No	Aspek	Jawaban	Persentase
	<b>Kognitif</b>		
	<b>Permainan Lari zig-zag</b>		
1	Apakah kamu mengetahui/memahami teknik dasar lari zig-zag?	Ya	86.67%
2	Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan lari zig-zag?	Ya	93.33%
3	Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan lari zig-zag?	Ya	93.33%
4	Apakah kamu dapat menganalisis dan mengevaluasi gerakan permainan lari zig-zag?	Ya	80.00%
	<b>Permainan Lompat Segitiga</b>		
1	Apakah kamu mengetahui/memahami teknik dasar permainan lompat segitiga?	Ya	86.67%
2	Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan lompat segitiga?	Ya	86.67%
3	Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan lompat segitiga?	Ya	93.33%
4	Apakah kamu dapat menganalisis dan mengevaluasi gerakan permainan lompat segitiga?	Ya	93.33%
	<b>Permainan Menyusun Balok</b>		
1	Apakah kamu mengetahui/memahami teknik dasar permainan menyusun balok?	Ya	93.33%
2	Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
3	Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
4	Apakah kamu dapat menganalisis dan mengevaluasi gerakan permainan menyusun balok?	Ya	93.33%
	<b>Permainan Merangkai Kata</b>		
1	Apakah kamu mengetahui/memahami teknik dasar permainan merangkai kata?	Ya	86.67%
2	Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan merangkai kata?	Ya	93.33%
3	Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan merangkai kata?	Ya	93.33%
4	Apakah kamu dapat menganalisis dan mengevaluasi gerakan permainan merangkai kata?	Ya	86.67%

	<b>Afektif</b>		
	<b>Permainan Lari zig-zag</b>		
1	Apakah kamu suka dengan model permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
2	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
3	Apakah dalam permainan lari zig-zag kamu harus sportif dan jujur?	Ya	100.00%
4	Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
5	Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
6	Apakah kamu merasa senang dengan permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
7	Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
	<b>Permainan Lompat Segitiga</b>		
1	Apakah kamu suka dengan model permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
2	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
3	Apakah dalam permainan lompat segitiga kamu bersikap sportif dan jujur?	Ya	80.00%
4	Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
5	Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
6	Apakah kamu merasa senang dengan permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
7	Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan lompat segitiga?	Ya	100.00%
	<b>Permainan Menyusun Balok</b>		
1	Apakah kamu suka dengan model permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
2	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
3	Apakah dalam permainan menyusun balok kamu bersikap sportif dan jujur?	Ya	100.00%
4	Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
5	Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan menyusun balok?	Ya	100.00%

6	Apakah kamu merasa senang dengan permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
7	Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
	<b>Permainan Merangkai Kata</b>		
1	Apakah kamu suka dengan model permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
2	Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
3	Apakah dalam permainan merangkai kata kamu bersikap sportif dan jujur?	Ya	93.33%
4	Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan merangkai kata?	Ya	66.67%
5	Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
6	Apakah kamu merasa senang dengan permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
7	Apakah kamu bersungguh – sungguh dalam melakukan permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
	<b>Psikomotor</b>		
	<b>Permainan Lari Zig-zag</b>		
1	Apakah kamu bisa menirukan gerakan lari zig-zag seperti yang dicontohkan oleh guru?	Ya	100.00%
2	Apakah permainan lari zig-zag mudah untuk dilakukan?	Ya	100.00%
3	Apakah kamu dapat berlari zig-zag dengan cepat?	Ya	66.67%
4	Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan lari zig-zag dengan benar?	Ya	66.67%
5	Apakah kamu berhati-hati melewati rintangan zig-zag agar tidak menyentuh?	Ya	80.00%
	<b>Permainan Lompat Segitiga</b>		
1	Apakah kamu bisa menirukan gerakan lompat segitiga seperti yang dicontohkan oleh guru?	Ya	100.00%
2	Apakah permainan lompat segitiga mudah untuk dilakukan?	Ya	100.00%
3	Apakah kamu dapat berlari melompati rintangan dengan cepat pada permainan lompat segitiga?	Ya	66.67%
4	Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan permainan lompat segitiga dengan benar?	Ya	53.33%
5	Apakah kamu berhati-hati melewati rintangan lompat segitiga agar tidak menyentuh?	Ya	93.33%

<b>Permainan Menyusun Balok</b>			
1	Apakah kamu bisa menirukan gerakan permainan menyusun balok seperti yang dicontohkan oleh guru?	Ya	100.00%
2	Apakah permainan menyusun balok mudah untuk dilakukan?	Ya	100.00%
3	Apakah kamu dapat berlari dengan cepat pada permainan menyusun balok?	Ya	100.00%
4	Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan permainan menyusun balok dengan benar?	Ya	100.00%
5	Apakah kamu berhati-hati dalam menyusun dan memilih warna balok agar tidak salah?	Ya	100.00%
<b>Permainan Merangkai Kata</b>			
1	Apakah kamu bisa menirukan gerakan permainan merangkai kata seperti yang dicontohkan oleh guru?	Ya	100.00%
2	Apakah permainan merangkai kata mudah untuk dilakukan?	Ya	93.33%
3	Apakah kamu dapat berlari dengan cepat pada permainan merangkai kata ?	Ya	66.67%
4	Apakah kamu dapat melakukan rangkaian gerakan permainan merangkai kata dengan benar?	Ya	80.00%
5	Apakah kamu berhati-hati dalam merangkai kata dan memilih huruf pada balok agar tidak salah?	Ya	86.67%
<b>FISIK</b>			
<b>Daya Tahan</b>			
1	Apakah dengan melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari?	Ya	100.00%
2	Apakah dengan melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan ketahanan fisik melompat?	Ya	93.33%
3	Apakah dengan melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan ketahanan berlari?	Ya	100.00%
4	Apakah dengan melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan ketahanan fisik berlari?	Ya	93.33%
<b>Kekuatan</b>			
1	Apakah dengan kamu melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kekuatan fisik dalam berlari?	Ya	93.33%
2	Apakah dengan kamu melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kekuatan fisik melompat?	Ya	86.67%
3	Apakah dengan kamu melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kekuatan fisik berlari sprint?	Ya	100.00%

4	Apakah dengan kamu melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kekuatan fisik dalam berlari sprint?	Ya	100.00%
	<b>Kecepatan</b>		
1	Apakah dengan melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincahan melewati rintangan zig-zag?	Ya	93.33%
2	Apakah dengan melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kecepatan berlari sambil melompat?	Ya	86.67%
3	Apakah dengan melakukan permainan menyusun balok dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint?	Ya	93.33%
4	Apakah dengan melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kecepatan berlari sprint bergantian?	Ya	100.00%
	<b>Kelincahan</b>		
1	Apakah dengan melakukan permainan lari zig-zag dapat meningkatkan kelincahan melewati rintangan zig-zag?	Ya	100.00%
2	Apakah dengan melakukan permainan lompat segitiga dapat meningkatkan kelincahan berlari melompati rintangan segitiga?	Ya	100.00%
3	Apakah dengan melakukan permainan menyusun balok kamu menjadi lincah dalam berlari sprint?	Ya	100.00%
4	Apakah dengan melakukan permainan merangkai kata dapat meningkatkan kelincahan berlari sprint?	Ya	100.00%
	<b>Koordinasi</b>		
1	Apakah kamu dapat menguasai unsur-unsur kecepatan, kekuatan dan kelincahan pada teknik dasar permainan lari zig-zag?	Ya	100.00%
2	Apakah kamu dapat menguasai unsur-unsur kecepatan dan kekuatan pada teknik dasar permainan lompat segitiga?	Ya	86.67%
3	Apakah kamu dapat menguasai unsur-unsur daya tahan, kecepatan dan kekuatan pada teknik dasar permainan menyusun balok?	Ya	80.00%
4	Apakah kamu dapat menguasai unsur-unsur daya tahan, kecepatan dan kekuatan pada teknik dasar permainan merangkai kata?	Ya	100.00%
Prosentase Rata-Rata			93.57 %