



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES KID'S
ATLETIK MELALUI PERMAINAN THE STRENGTH POST, PADA
SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN
GUNUNGPATI, KOTA SEMARANG TAHUN 2012.**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Panji Nugraha
6101408183

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

SARI

Panji Nugraha. 2012. **Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid's Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012.** Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Rumini, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II Drs. Uen Hartiawan, M.Pd.

Kata Kunci: Model Pembelajaran *kid's Atletik*, Permainan *The Strength Post*.

Model pembelajaran penjasorkes *Kid's Atletik* melalui permainan *The Strength Post* adalah suatu metode pembelajaran gerak dasar melompat, berlari dan melempar yang disatukan dalam satu permainan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah model pengembangan pembelajaran *kid's atletik* melalui permainan *the strength post* pada siswa kelas V SDN 3 Gunungpati, kecamatan Gunungpati, Kota Semarang?” Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran *Kid's atletik* dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui permainan *The Strength Post*. Yang menjadi objek permainan ini adalah siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati. Diharapkan dalam pembelajaran penjasorkes melalui permainan *the strength post* dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa.

Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis kebutuhan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah *deskriptif* persentase.

Data yang diperoleh dari evaluasi ahli diperoleh persentase rata-rata hasil analisis produk sebesar 96% dengan kriteria **sangat baik**. Oleh karena itu dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 89,21% dengan kategori **baik**. Dan data hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 93,68%. dengan kategori **sangat baik**. Siswa sudah tidak merasa kesulitan ketika bermain permainan *The Strength Post*. Selain itu, setelah melakukan permainan *The Strength Post* denyut nadi siswa meningkat 30,33%.

Berdasarkan data hasil penelitian, permainan *The Strength Post* efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa SD kelas V sehingga permainan ini dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Diharapkan bagi guru penjasorkes di sekolah dasar dapat menggunakan model permainan *The Strength Post* dalam pembelajaran *kid's atletik*.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, Januari 2013

Panji Nugraha
NIM. 6101408183

LEMBAR PENGESAHAN

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

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 19 Februari 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd. (Ketua)
NIP. 19810292003121001 _____
2. Rumini, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
NIP. 197002231995122001 _____
3. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. (Anggota)
NIP. 195304111963031001 _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Doa, kesabaran, dan kerja keras adalah kunci rahasia dari sebuah kesuksesan. Apabila pekerjaan itu sudah ada pada waktunya, janganlah tunda pekerjaan itu karna menunda suatu pekerjaan berarti menunda kesuksesan. Kejarlah sesuatu yang telah menjadi target.

(Panji Nugraha)

Persembahan

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orang tua (Bpk H. Sahid dan Hj. Ibu Sutiari) tercinta.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid’s Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012”.

Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan Studi Strata I (satu) guna meraih gelar Sarjana Pendidikan. Atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan untuk penyusunan skripsi ini, maka penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Rumini, S.Pd., M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan saran yang sangat bermanfaat selama penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan saran yang sangat bermanfaat selama penyusunan skripsi ini.

6. Jarwadi, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri 03 Gunungpati Kota Semarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Dyah Sulistyani, S.Pd, Guru Pamong yang telah membantu selama proses penelitian di SD Negeri 03 Gunungpati Kota Semarang.
8. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 03 Gunungpati yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan orang terdekat serta para sahabat yang selalu memberikan doa, dukungan, dan saran selama penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan bagi mahasiswa pendidikan pada khususnya.

Semarang, Januari 2013

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Spesifik Produk	7
1.5. Pentingnya Pengembangan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1. Kajian Pustaka	9
2.2. Perkembangan Penguasaan Gerak Pada Fase Anak Besar (6-12 tahun)	19

2.3. Pengertian Pembelajaran Inovatif	19
2.4. Modifikasi Pembelajaran	20
2.5. Model Permainan <i>The Strenght Post</i>	22
2.6. Kerangka Berfikir	28

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1. Pengertian Pengembangan	29
3.2. Model Pengembangan	30
3.3. Prosedur Pengembangan	31
3.4. Subjek Uji Coba	36
3.5. Jenis Data.....	37
3.6. Instrumen Penelitian.....	37
3.7. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1. Hasil Data Uji Coba	39
4.2. Revisi Uji Coba Kelompok Kecil.....	56
4.3. Penyajian data hasil uji coba kelompok besar.....	56
4.4. Hasil analisis data uji coba kelompok besar.....	63
4.5. Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil	71
4.6. Analisis Hasil Uji Lapangan.....	76
4.7. Pembahasan.....	82
4.8. Kelemahan Produk.....	84
4.9. Kelebihan Produk	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	86
5.2. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Klasifikasi Persentase	38
2. Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran	
Uji Coba Skala Kecil.....	48
3. Pengukuran Denyut Nadi Ujicoba Skala Kecil	50
4. Hasil Pengamatan Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	51
5. Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran	
Uji Coba Skala Besar.....	64
6. Pengukuran Denyut Nadi Ujicoba besar	66
7. Hasil Pengamatan Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Besar	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Lintasan Permainan <i>The Strenght Post</i>	22
2. Lintasan Permainan <i>The Strenght Post</i> Subjek Uji Coba.....	36
3. Lintasan Permainan <i>The Strenght Post</i> (10orang)	43
4. Grafik Persentase Hasil Ujicoba Skala Kecil (N=10).....	54
5. Lintasan Permainan <i>The Strenght Post</i> (23orang)	60
6. Grafik persentase Hasil Ujicoba Lapangan (N=23).....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing	89
2. Surat Ijin Penelitian dari Kampus	90
3. Surat Ijin Telah Melakukan Penelitian dari SD N 3 Gunungpati	91
4. Data Observasi dan Wawancara Terhadap Guru Penjas dan Siswa	92
5. Lembar Evaluasi Untuk Ahli	94
6. Instrumen Penelitian Untuk Siswa.....	99
7. Draf Permainan <i>The Strength Post</i> Uji Coba Skala Kecil	106
8. Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Kecil.....	111
9. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil (N:10).....	112
10. Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Uji Coba Skala Kecil	116
11. Draf Permainan <i>The Strength Post</i> Skala Besar.....	118
12. Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Besar	123
13. Data Hasil Uji Coba Skala Besar (N:23)	124
14. Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Uji Coba Skala Besar.....	128
15. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Skala Kecil	130
16. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Skala Besar	132
17. Dokumentasi	134

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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, neuromaskul intelektual, dan sosial (Adang Suherman 2000: 13).

Pembelajaran selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hakekatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik. Oleh karena itu pendidikan dituntut untuk mengembangkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak, karena bergerak tidak hanya kebutuhan alami peserta didik sekolah dasar melainkan juga membentuk, membina dan mengembangkan anak. Sementara itu dari sisi lain aktivitas geraknya dapat meningkatkan kemampuan intelektual anak didik (Trianto 2010: 8).

Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, bahkan hampir sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selain itu bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu cara mengadakan komunikasi non verbal

dan berekspresi yang sangat berarti. Bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut merupakan salah satu jalan yang sangat penting dimana ia dapat membentuk kesan tentang diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, apabila bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani (khususnya dalam pembelajaran atletik) dengan baik, maka akan sangat bermanfaat sekali bagi pendidikan di Sekolah Dasar (Elok Umilaelatun 2011:6).

Tujuan utama pendidikan adalah mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Tujuan pendidikan nasional sendiri adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan, Keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa (Abdul Kadir Ateng 1992: 24). Pendidikan jasmani juga bagian dari pendidikan nasional, artinya pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek motoriknya saja, tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Pembelajaran selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hakekatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik. Oleh karena itu pendidikan dituntut untuk membangkitkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak, karena bergerak tidak hanya kebutuhan alami peserta didik sekolah dasar melainkan juga membentuk, membina dan

mengembangkan anak. Sementara itu dari sisi lain aktivitas geraknya dapat meningkatkan kemampuan intelektual anak didik (Soemitro, 1992:3).

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, “*Developmentally Appropriate Practice* “ (DAP). Artinya yaitu tugas tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik (Suherman, 2000 : 1).

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Penjasorkes (Penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Hal ini Diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No.0413/U/87 tentang *kurikulum pendidikan* . Di beberapa perguruan tinggi, atletik sebagai salah satu mata kuliah dasar umum (MKDU). Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang harus diambil.

Pada kenyataannya, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi dan isi pembelajaran hendaknya diberikan secara bertahap dan “DAP” sehingga tujuan pokok pembelajaran dapat dicapai anak. Untuk itu guru seyogyanya memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningatan belajar anak.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti,peran dan fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat. Karena peserta didik di sekolah dasar adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh berkembang, ingin rasa gembira dalam bermain dan memiliki kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat.

Pada observasi yang telah dilakukan di SDN 03 Gunungpati terdapat berbagai macam permasalahan, yaitu Model pembelajaran yang masih monoton, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk belajar. Sebagai contoh pada pembelajaran Atletik. Pembelajaran sering kali monoton, terpaku pada kurikulum sehingga kreatifitas agar anak senang tidak terpikirkan. Sebagai buktinya guru masih menggunakan lapangan, atau jalan saja. Selain itu sarana dan prasarana juga tidak cukup layak untuk digunakan sebagai pembelajaran penjasorkes, mulai dari alat yang kurang lengkap, rusak dan lapangan / bangunan yang kurang luas, sehingga pelaksanaan pembelajarannya masih kurang optimal / kurang efektif. Maka disinilah guru dituntut membuat kreatifitas, keterampilan, kemampuan untuk memodifikasi pembelajaran agar anak tidak cepat bosan, sehingga ia bergairah dan termotivasi lagi untuk belajar.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para pengajar (guru) untuk memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Inti modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Suherman, 2000 : 1).

Sekarang ini olahraga *kids's atletik* merupakan olahraga yang sudah populer di Indonesia. Anak-anak banyak yang mengenal dengan olahraga ini, tetapi seiring berjalannya waktu, olahraga *kid's atletik* mulai kurang digemari siswa, mereka lebih suka dengan olahraga yang tidak hanya mengandalkan fisik, tetapi juga menggunakan strategi dan kerjasama, seperti sepak

bola,futsal,badminton,voli. Sehingga perlu kiranya moment yang seperti ini dapat dimanfaatkan untuk lebih mempopulerkan atletik di Indonesia, agar atletik Indonesia tidak hanya terkenal dengan kerusuhannya tetapi terkenal dengan bermacam cabang olahraganya.

Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan pembinaan atletik pada usia dini, khususnya pada tingkat sekolah dasar. Pada tingkat ini pembelajaran dimaksudkan agar siswa mengetahui dengan benar segala peraturan dan tehnik-tehnik dalam atletik khususnya lompat,lari dan lempar. Untuk itu guru perlu kiranya dapat menarik minat siswa agar dapat dengan cermat memahami olahraga ini.

Di Sekolah Dasar Negeri 03 Gunungpati proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kondisinya kurang menarik. Guru sering menggunakan pembelajaran atletik yang sebenarnya belum ada banyak modifikasi atau variasi, akibatnya adalah anak cenderung pasif karena kurangnya variasi. Untuk itu dalam pembelajaran atletik pada pendidikan olahraga penjasorkes harus ada variatif permainan, disinilah seorang guru dituntut untuk lebih kreatif, inovatif dan trampil untuk memodifikasi permainan supaya dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran.

Jasmani guru perlu memodifikasi permainan. Karena selain adanya variasi mengajar, penyesuaian terhadap kemampuan anak membuat mereka tidak cepat bosan, termotivasi dan bergairah untuk bergerak. sehingga modifikasi pembelajaran permainan atletik harus dilakukan supaya sesuai dengan kebutuhan

tumbuh kembang siswa. Untuk itu penelitian ini diberi judul **“PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES *KID’S ATLETIK* MELALUI PERMAINAN *THE STRENGTH POST*, PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN GUNUNGPATI,KOTA SEMARANG TAHUN 2012”**.

1.2. Perumusan Masalah

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas , maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana “ Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid’s Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati,Kecamatan Gunungpati,Kota Semarang tahun 2012 “ dapat meningkatkan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil “Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid’s Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati,Kecamatan Gunungpati,Kota Semarang tahun 2012 “.

1.4. Spesifik Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model pembelajaran gerak dasar lompat,lari dan lempar melalui permainan *The Strength Post*, pada *Kid’s Athletic’s* dapat mengembangkan aspek pebelajaran (kognitif,

afektif, psikomotor) secara efektif dan efisien, juga dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani siswa dapat terwujud dengan baik.

Produk yang dihasilkan akan bermanfaat bagi refrensi tambahan dalam dunia pendidikan. Manfaat produk antara lain : (1) mengaktifkan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes, (2) meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.5. Pentingnya Pengembangan

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Dengan model pembelajaran ini diharapkan siswa menjadi antusias mengikuti pembelajaran Penjasorkes khususnya pembelajaran *Kid's Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, serta siswa lebih mudah mengikuti proses pembelajaran Atletik.

2. Bagi guru

Memberikan wawasan dan menumbuhkan kreatifitas mengajar Penjasorkes Sekolah Dasar.

3. Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan fakta dengan pengembangan model pembelajaran *The Strength Post* pada pelajaran *Kid's Atletik* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1. Kajian Pustaka

Pembelajaran sering diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan seorang guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik bisa ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar (Husdarta dan Yudha Saputra 2000:31).

Pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat dari pakar sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, secara garis besar akan diuraikan tentang : pengertian model pembelajaran, pengertian gerak, pengertian pendidikan jasmani, pengertian olahraga dan jasmani, pembelajaran atlatik, karakteristik pengembangan, pengembangan penguasaan gerak, pembelajaran inovatif, modifikasi pembelajaran, model permainan, dan kerangka berfikir.

2.1.1. Pengertian Model Pembelajaran

Menurut joyce dan weil dalam trianto (2010:51) mengatakan bahwa model mengajar merupakan model belajar. Dengan model tersebut, guru dapat membantu siswa untuk memperoleh informasi, ide, keterampilan, cara berfikir dan mengexpresikan ide sendiri.

Johnson dalam trianto (2010:55) menyatakan untuk mengetahui kualitas model pembelajaran harus dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan produk. Aspek proses mengacu apakah pembelajaran mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan (joyfull learning) serta mendorong siswa untuk aktif belajar dan berfikir kreatif.

2.1.2. Pengertian Gerak

sedangkan menurut Ma'mun dan yudha M.Saputra (2000:20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar ada tiga yaitu:1) Kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti lompat dan loncat, 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contohnya mendorong, menarik dll, 3) kemampuan manipulative, lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki.

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, neumuskuler, intelektual, dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992 : 4).

Menurut Adang Suherman (2000 : 17-19) berdasarkan sudut pandangnya pendidikan jasmani dapat dibedakan menjadi 2 yaitu :

1. Pandangan Tradisional.

Menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yaitu jasmani dan rohani. Pandangan menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyeleksi pendidikan rohani manusia.

2. Pandangan Modern.

Pandangan modern lebih dikenal dengan sebutan pandangan holistik, pandangan ini menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja.

2.1.3.1. Tujuan pendidikan jasmani

Proses keseluruhan secara integral, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial (Abdulkader Ateng, 1992:4).

Cakupan pendidikan jasmani (Adang Suherman, 2000:22-23) adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan mengintegrasikan keseluruhan pengetahuan tentang Penjas ke dalam lingkungan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.3.2. Fungsi Pendidikan Jasmani

Reuben B. Frost dalam Sugiyanto dan Sujarwo (1993:235), mengemukakan mengenai fungsi pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan gerak, dan pengetahuan bagaimana dan mengapa seseorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara-cara gerakan dapat diorganisir.
2. Untuk belajar mengatasi pola-pola gerak keterampilan secara efektif melalui latihan pertandingan, tari, dan renang.
3. Memperkaya pengertian tentang konsep ruang, waktu, daya dalam berhubungan dengan gerakan tubuh.
4. Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan hubungan internasional yang baik di dalam pertandingan dan tari.
5. Meningkatkan kondisi jantung, paru-paru, otot, dan sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dalam keadaan darurat.

6. Memperoleh manfaat serta bisa menghargai kondisi fisik dan bentuk tubuh yang baik, serta kondisi perasaan yang selaras.
7. Mengembangkan minat atau berpartisipasi dalam olahraga sepanjang hidup.

2.1.3.3. Ciri-Ciri Pendidikan Jasmani

Ciri-ciri pendidikan jasmani yang berkualitas menurut Sri Haryono (2007:13) adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan sikap positif terhadap gerak/aktivitas jasmani, dansa, permainan dan olahraga (*affective learning*).
2. Mengembangkan kompetensi untuk memecahkan sedemikian banyak *problema technomotor (technomotor learning)*.
3. Mengembangkan kompetensi untuk memecahkan persoalan pribadi dan antar pribadi yang terkait dengan situasi gerak (*sociomotor learning*).
4. Menumbuhkan pengetahuan dan wawasan yang diperlukan untuk memahami pengaturan dan ketentuan dalam budaya gerak serta mampu mengubahnya secara bermakna (*cognitif, reflective, learning*).
5. Meningkatkan kualitas hidup sekolah.

2.1.3.4. Bahan Ajar Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, maka pendidikan jasmani bisa dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah.

Olahraga merupakan satu aktivitas yang dapat dijadikan media dalam proses pendidikan jasmani, tetapi olahraga bukan satu-satunya aktivitas jasmani yang dapat dijadikan media dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat memanfaatkan media aktivitas permainan seperti: aktivitas kesegaran jasmani, aktivitas petualangan, olahraga rekreasi, gerak dasar, dan aktivitas lainnya dalam bentuk aktivitas jasmani.

2.1.4. Olahraga dan Pendidikan Jasmani

Olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (Performance) dan kemauannya semaksimal mungkin (Rusli,1992:3)

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan merupakan alat pendidikan (Abdulkadir Ateng:1992:2). Aktivitas dan tujuan pendidikan jasmani jauh lebih luas dari pada aktivitas dan tujuan pendidikan olahraga. Aktivitas-aktivitas dalam pendidikan jasmani bisa berupa aktivitas jasmani seperti rekreasi, petualangan, aktivitas sosial, berbagai gerak dasar, dan atau aktivitas sosial.

Apabila dilihat dari tujuannya, pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani sama-sama ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Namun selain itu pendidikan olahraga sekaligus untuk meningkatkan kemampuan olahraga, sementara itu, pendidikan jasmani sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, yang termasuk didalamnya kemampuan berolahraga. Oleh

karena itu, olahraga dan pendidikan olahraga merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

2.1.5. Pembelajaran Atletik

Atletik merupakan istilah yang sudah dialihbahasakan dari berbagai istilah sebelumnya. Atletik bersal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua, sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini mudah dipahami karena manusia saat itu harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya (Yudha Saputra, 2004:3).

2.1.5.1. Gerak Dasar Atletik

Pola gerak dasar atletik meliputi:

1. Jalan.

Jalan merupakan keterampilan untuk memindahkan anggota badan, dari satu tempat ke tempat lainnya dengan cara melangkahkan kaki tanpa adanya posisi melayang (Yudha Saputra, 2004:15).

2. Lari.

Lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 2003:52).

Jalan dan lari termasuk kategori keterampilan gerak siklis (*cyclic movement*) perbedaan utama antara jalan dan lari adalah sebagai berikut: pada jalan, salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (*support phase*), sedangkan pada lari, kedua kaki asa saat melayang di udara. Tujuan utama dari lari adalah menempuh suatu jarak dengan waktu secepat mungkin (Adang Suherman, 2000:11).

3. Lompat.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2003:52). Lompat termasuk pada keterampilan gerak asikliss (*asyslis motion*). Tujuan lompat adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin dan memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin (Adang Suherman, 2000:15).

4. Lempar.

Lempar merupakan suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas (Djumidar, 2003:52).

2.1.6. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

2.1.6.1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik atau pertumbuhan biologi merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi perkembangan individu terutama bagi anak usia sekolah dasar. Pada usia anak sekolah dasar, pertumbuhan dan perkembangan fisik berlangsung secara optimal. Pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar akan menimbulkan karakteristik juga pola penyesuaian diri mereka terhadap lingkungan. Selanjutnya perkembangan fisik mencakup aspek-aspek: tinggi dan berat badan, proporsi dan bentuk tubuh, otak dan perkembangan motorik (<http://edukasi.kompasiana.com/2010/10/24/perkembangan-fisik-dan-persepektual-anak-sekolah-dasar/> (diakses 25/04/2012/ 12:18 PM):

Trisnowati dan Moekarto (2007:8.54) mengemukakan pada kelas 5 atau anak-anak berumur 11-12 tahun, anak-anak memiliki ciri sebagai berikut:

a. Segi phisik

- 1) Siswa mulai menyadari dirinya secara phisik dan perbedaan sex sudah mulai kelihatan.
- 2) Waktu reaksisemakin meningkat.
- 3) Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas.
- 4) Putradan putri mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan keterampilannya.
- 5) Koordinasi menjadi lebih baik.
- 6) Siswa kelihatan sehatdan kokoh.

b. Segi mental

- 1) Siswa menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
- 2) Lebih tertarik pada permainan dengan menggunakan alat.
- 3) Lebih tertarik pada permainan regu.
- 4) Waktu perhhatian / konsentrasi lebih panjang.
- 5) Siswa sangat memperhatikan kelompok dan prestasinya.
- 6) Sebagian mudah putus asa apabila gagal dan sulit untuk disuruh mencoba kembali.
- 7) Belum mengenal masalah kesehatan.
- 8) Merasa sudah dewasa.

c. Segi sosial dan perasaan.

- 1) Rasa sosial dan perasaan sesuai dengan pertumbuhan phisik.
- 2) Sangat kritis pada tindakan orang dewasa.
- 3) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.
- 4) Reaksi terhadap komentardan kata-kata serta mudah terpancing.
- 5) Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman putranya yang lebih tua.
- 6) Siswa merasa senang apabila dianggap kelompoknya dia yang paling jago,bangga dengan prestasi dan benci dengan kekalahan.

Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:101) mengemukakan bahwa perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal

kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecendrungan semakin jelas tampak adanya perbedaan.

2.1.6.2. Perkembangan Perseptual

Perkembangan ini merupakan proses pengenalan individu dengan lingkungan. Aktivitas perseptual ini dibagi menjadi tiga. Sensasi yaitu penerimaan informasi oleh alat penerima, persepsi yaitu interpretasi dari informasi yang diperoleh oleh alat penerima sebagai penerus dari aktifitas sensasi, atensi yaitu selektifitas persepsi.

2.2. Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar pada Fase Anak Besar (6-12 Tahun)

Seiring dengan meningkatnya kemampuan tubuh dan perkembangan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai. Pada fase anak sudah mulai bisa melakukan gerakan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, Mereka sudah mampu mengontrol dan mengkoordinasikan setiap gerakan badan secara lancar dan terkontrol dengan bentuk gerakan yang bervariasi dan makin bertenaga. Pada fase ini, anak mencapai objektifitas tertinggi. Pada tahap ini bisa dikatakan sebagai tahap penyelidikan, mencoba, dan rasa ingin tau yang besar, masa pemusatan dan penimbunan tenaga untuk berlatih, menjelajah, dan bereksplorasi. Secara tidak sadar anak berfikir tentang dirinya

sendiri dan anak sering mengasingkan diri dan memulai menemukan dirinya sendiri.

Ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan aktivitas fisik, misalnya: menulis, memukul, melompat dan lain sebagainya.

2.3. Pengertian Pembelajaran Inovatif

Pembelajaran inovatif adalah pembelajaran yang bernuansa pada model pembelajaran sesuai karakter dan berbasis PAKEM (<http://www.Dirjen Pendidikan Nasional .com/2006/09>). Inovasi berbeda dengan penemuan baru, makna inovasi lebih menekankan pada penerapan ide baru sehingga produk inovatif berupa produk baru, proses baru, layanan baru, teknologi baru, sedangkan penemuan baru merujuk secara langsung pada pengolahan pikiran kreatif sehingga menemukan ide baru atau metode baru.

Penerapan mengembangkan keterampilan berpikir kreatif dan inovatif pada proses pembelajaran sering tidak sempat kita bedakan dengan cermat. Selain karena makna keduanya sering ambigu, juga membedakan keduanya pun bukan yang teramat penting, yang jauh lebih penting adalah guru meletakkan kedua istilah itu dalam konteks kecakapan berpikir kreatif dan inovatif yang dihubungkan dengan mengembangkan penggunaan informasi baru, menemukan hal baru, dan menghasilkan karya yang baru bagi siswa.

Selain itu, perlu dikembangkan dalam proses pembelajaran adalah siswa mampu belajar menguasai konsep, teori, gagasan baru sebagai dasar melakukan kegiatan dalam menghasilkan produk, proses, cara, teknologi, atau gagasan baru sehingga memperoleh pengalaman yang baru. Jika hendak dibedakan secara rinci maka pengalaman berpikir kreatif lebih mewakili konsep pembaharuan ide, sedangkan berpikir inovatif lebih mewakili kecakapan penerapan ide dalam menghasilkan produk belajar yang baru.

2.4. Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi merupakan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkan dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Modifikasi bertujuan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang belum bisa menjadi bisa. Menurut Rusli Lutan (dalam Yoyo bahagia, 2010) modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Ngasiman Soepartono (dalam Yoyo Bahagia, 2010) menyatakan bahwa alasan utama perlunya modifikasi adalah anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa; pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton; sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran (dalam Yoyo Bahagia, 2010). Modifikasi pembelajaran ini dapat dibagi menjadi beberapa klasifikasi, yaitu:

1. Peralatan

Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah biasanya kurang memadai dalam arti kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang adapun sangat sedikit jumlahnya. Guru dapat menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani.

2. Penataan ruang gerak

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas atau kesulitan tugas dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya.

3. Jumlah siswa yang terlibat

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut.

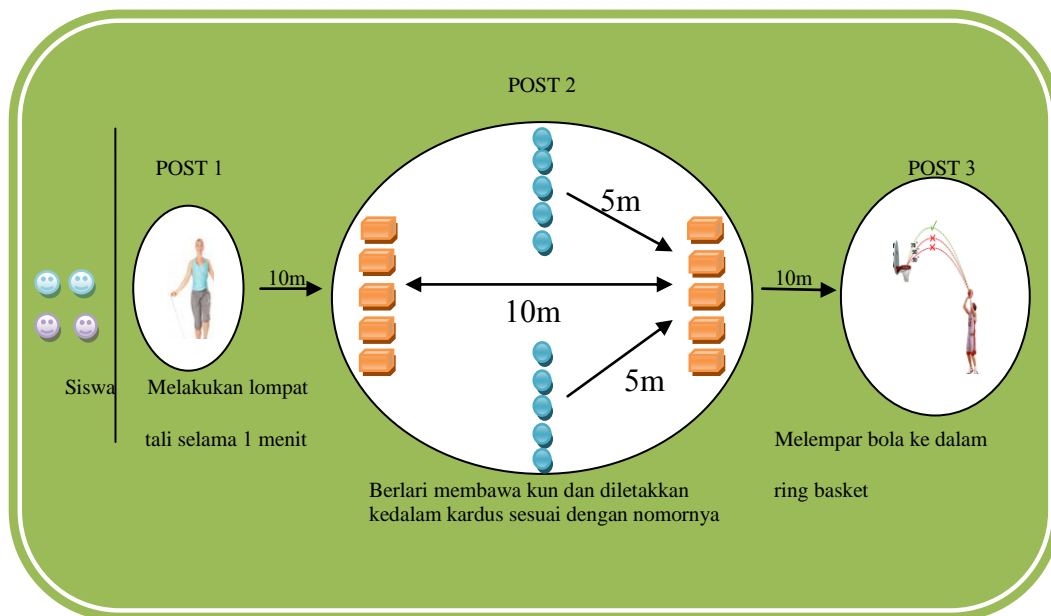
2.5. Model Permainan *The Strength Post*

Permainan *The Strength Post* adalah permainan *Kid's Atletik* yang diperuntukkan siswa siswi kelas V SD yang berusia 10thn dimana gerak dasar permainan ini adalah lompat,lari,lempar yang digabungkan menjadi satu dan dibuat post. Pada permainan ini, menggunakan 3 pos. Pos pertama lompat tali perorangan selama setengah menit, pos kedua berlari ambil Kun dan di taruh di

kardus sesuai nomor dan warnanya, pos ketiga lempar bola kedalam ring basket sebanyak 5 kali.

Gambar 2.1

Draf Permainan *The Strength Post*



2.5.1. Manfaat Permainan *The Strength Post*

Manfaat yang diperoleh dari permainan *The Strength Post*, diantaranya adalah:

1. Perkembangan fisik, permainan *The Strength Post* adalah permainan yang menggunakan aktifitas fisik sehingga manfaat yang diperoleh adalah anak dapat melakukan aktifitas fisik yang melibatkan kekuatan dari berbagai organ tubuh anak (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak, dalam permainan ini anak dapat melakukan kemampuan gerak yaitu gerakan Lompat, Lari dan ditambahkan gerakan Lempar secara efektif, efisien dan sempurna (*skill full*).

3. Perkembangan sosial, anak biasa menyesuaikan diri dengan teman-temannya.

2.5.2. Tujuan Permainan *The Strenght Post*

Adapun tujuan permainan *the strenght post* adalah sebagai berikut:

- 1) Segi *kognitif*
 - a. Siswa dapat mengetahui dan menjelaskan peraturan permainan *the strenght post*.
 - b. Siswa dapat menyebutkan peralatan, aturan dan peralatan yang digunakan dalam permainan *the strenght post*.
- 2) Segi *psikomotor*
 - a. Siswa dapat melakukan permainan *the strenght post*.
 - b. Siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strenght post*.
- 3) Segi *afektif*
 - a. Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan *the strenght post*.
 - b. Siswa dapat bermain permainan *the strenght post* dengan baik dan *sportif*.
 - c. Siswa dapat bekerjasama dalam mempraktikkan permainan *the strenght post*.

2.5.3. Langkah-Langkah dan Persiapan Pelaksanaan

Beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum melaksanakan permainan *The Strength Post*, yaitu:

1. Tahap persiapan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada tahap persiapan antara lain:

- a) Ketersediaan waktu. Dalam kegiatan ini bisa menggunakan waktu sebaik mungkin karena kegiatan ini dibatasi oleh jam pelajaran.
 - b) Mengetahui karakteristik peserta didik, seperti usia, jenis kelamin dan jumlah peserta.
2. Menyiapkan sarana dan prasarana, seperti kardus, kun,karet tali,bola basket kecil,ring basket.
 3. Tahap pelaksanaan.

Tujuan utama pelaksanaan kegiatan ini anak dapat merasakan model pembelajaran baru dan dapat memperoleh hasil dari model permainannya dengan meningkatkan pola gerak dasar, seperti lompat,lari,lempar,ketepatan dan kelincahannya serta meningkatkan kebersamaan karena didalamnya terdapat interaksi antar peserta didik, sehingga pembelajaran ini dibuat semenarik mungkin agar siswa merasa senang dan tertarik untuk mengikutinya.

2.5.4. Peraturan Permainan *The Strength Post*

Permainan *The Strength Post* memiliki aturan tertentu, yang diantaranya adalah:

1. Fasilitas dan Peralatan.
 - a) Lapangan.

Bentuk lapangan bebas tapi luas.

b) Peralatan.

Peralatan yang digunakan pada permainan *The Strength Post* adalah kardus, kun, karet tali, bola basket kecil, ring basket.

2. Perlengkapan Pemain.

a) Memakai seragam olahraga.

b) Memakai kaos kaki.

c) Memakai sepatu olahraga.

3. Jumlah Pemain.

Pemain yang terlibat pada permainan *the strength post* tidak memiliki kriteria jumlah tertentu (bebas), yang dimana menyesuaikan jumlah siswa pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

4. Lama Permainan.

Lama waktu permainan *the strength post* adalah 45 menit.

5. Wasit.

a. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah Guru penjas.

b. Permainan *the strenght post* dipimpin oleh 1 wasit.

c. Wasit mempunyai wewenang untuk mengawasi jalannya permainan *the strenght post* dan menentukan regu mana yang keluar sebagai pemenangnya.

6. Cara Bermain.

Pada permainan ini, permainan menggunakan 3 pos. Pos pertama lompat tali perorangan selama setengah menit, pos kedua ambil Kun

sebanyak 5 buah dan di taruh di kardus sesuai nomor dan warnanya, pos ketiga lempar bola kedalam ring basket sebanyak 5 kali.

Sebelum permainan di mulai Anak-anak dibariskan di lapangan dan dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan untuk setiap siswa yang mau start pertama memegang tali sepanjang 2 meter dan melakukan lompat tali sebanyak mungkin dalam waktu setengah menit,dan point dinilai dari berapa banyak lompat tali yang dilakukan. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya dipegang oleh tangan kiri,kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang kedepan, pada saat tali menyentuh lantai didepan,lalu lompatlah dengan dua kaki dan turun dengan kedua kaki juga. Pada saat memutar tali tangan disamping dan tidak diatas pundak,seperti gambar dibawah ini.

Selanjutnya di pos 2 siswa harus mengambil Kun dan dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor dan warnanya, dimana Kun dan Kardus harus diberi nomor,warna dan diacak terlebih dahulu. jarak Kun dan garis Start pengambilan Kun adalah 5m. Siswa harus mengambil Kun dan diletakkan di kardus sesuai dengan nomor dan warnanya hingga habis dan bisa dilanjutkan ke pos berikutnya. selanjutnya siswa kedua mengambil Kun dari garis Start pengambilan Kun dan diletakkan di tempat kardus sesuai dengan nomor dan warnanya seperti pada cara yang pertama, begitu juga seterusnya hingga semua regu telah selesai melakukannya. Point di post ini adalah 20 apabila kun dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya,apabila tidak point akan dikurangi.

Pada pos ketiga atau pos yang terakhir Siswa harus mengambil bola yang sudah ditentukan lalu berdiri di belakang garis lempar dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara melempar gaya shooting, dimana jarak antara garis lempar ke ring adalah 3m dan tinggi ring adalah 2m. Bagi siswa yang dapat memasukkan bola kedalam ring maka regunya tersebut akan mendapatkan point. Pointnya dinilai seberapa banyak bola yang masuk, 1 bola nilainya 10 apabila masuk. setiap siswa mendapatkan kesempatan memasukkan bola kedalam ring sebanyak 5 kali.

Sesudah siswa pertama pada masing-masing regu melakukan permainan ini, maka giliran siswa selanjutnya yang melakukan permainan ini, dan ini dilakukan sampai semua siswa telah melakukan permainan ini. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar.

2.6. Kerangka Berfikir

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, siswa dapat bergerak dengan aktif dalam permainan dengan peraturan yang sudah dikembangkan sesuai dengan situasi yang ada di lapangan. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran atletik di Sekolah Dasar masih dalam bentuk permainan yang sesuai peraturan baku, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturannya. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut ditemukan siswa yang kurang aktif bergerak, tidak senang, dan bosan dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pengembangan pembelajaran atletik terutama permainan lari merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan, karena model pembelajaran permainan *atletik kid's* diharapkan mampu membuat siswa lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan. Sehingga siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menarik minat siswa dalam pembelajaran atletik adalah menggunakan permainan *The Strength Post*. Permainan ini merupakan permainan yang sederhana, yaitu permainan atletik yang menggunakan gerakan yang berbeda disetiap postnya yang tujuannya adalah untuk melatih daya tahan tubuh siswa, karena ada 3 gerakan yang berbeda disetiap postnya.

BAB III

METODE PENGEMBANGAN

3.1. Pengertian Pengembangan

Penelitian dan pengembangan biasanya disebut penelitian berbasis pengembangan (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran.

Brog dan Gall dalam Wasis Dwiguno (2004:4) mengemukakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk megembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran, selanjutnya disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari 2 tujuan utama, yaitu: (1) pengembangan produk dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan.

Model pengembangan ini bersifat deskriptif, hal ini disebabkan prosedur yang digunakan menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk. Setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi (Wasis Dwiguno, 2004:6).

3.2. Model Pengembangan

Suatu penelitian ilmiah pada dasarnya merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Penelitian dan Pengembangan biasanya disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based devolepment*) merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran.

Menurut Wasis (2004 : 6) dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi. Penelitian dan pengembangan berupaya menghasilkan suatu komponen dalam sistem pendidikan melalui langkah-langkah pengembangan dan validasi. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan prosedural, karena model ini bersifat diskriptif, yaitu suatu prosedur yang menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk.

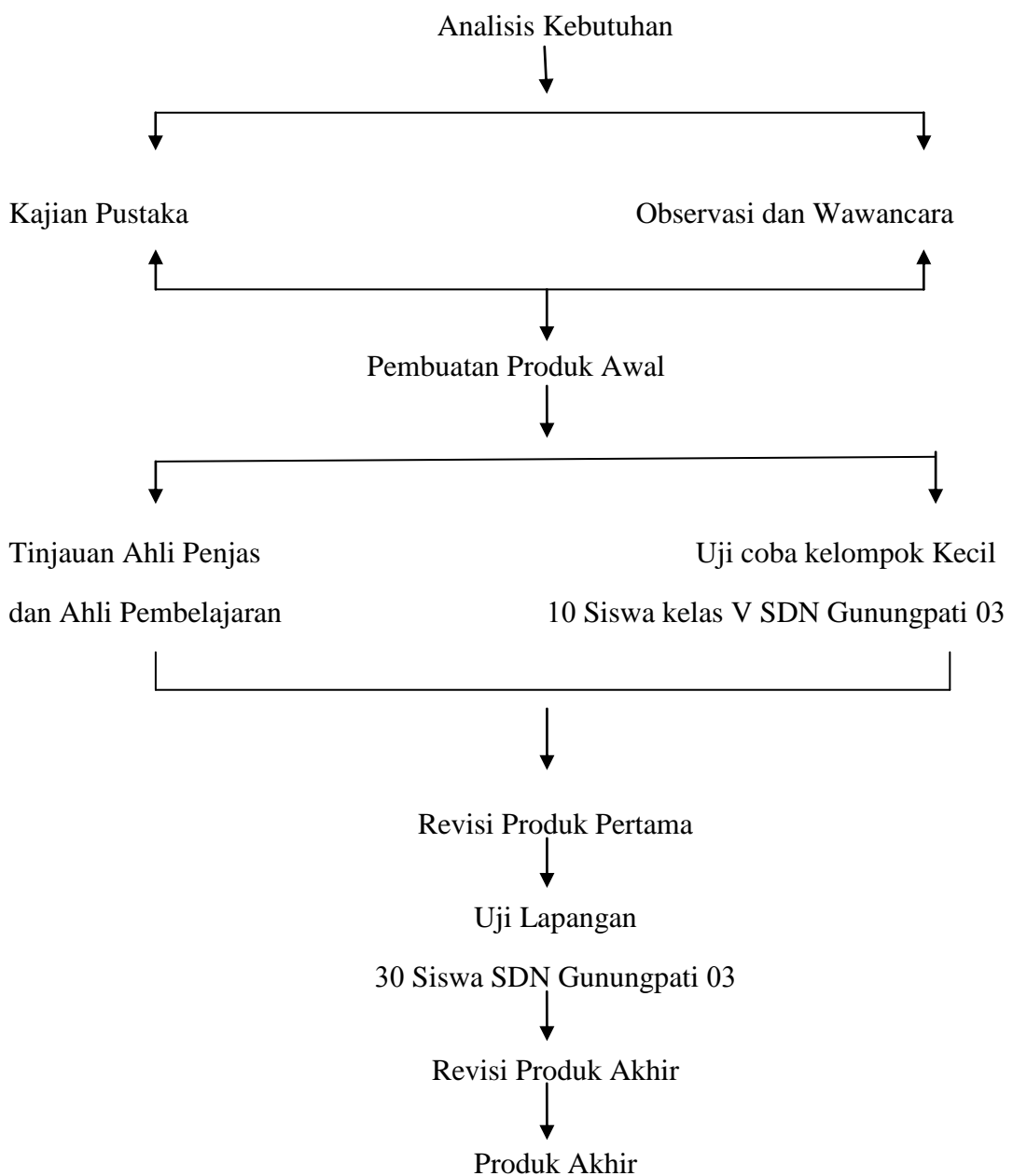
Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa Model Pembelajaran atletik untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak melalui “ Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid's Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012 “. Menurut Bold dan Gall dalam Elok Umilaelatun (2011: 56), penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

3.3. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan pada model pembelajaran atletik melalui pendekatan permainan *The Strenght Post* ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap-tahap tersebut antara lain:

Bagan 3.1

Prosedur Pengembangan Permainan *The Strenght Post*



3.3.1. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran atletik melalui pendekatan permainan post ini dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di SD Negeri 03 Gunungpati tentang pelaksanaan olahraga atletik dengan cara melakukan pengamatan lapangan tentang proses pembelajaran dan aktivitas fisik siswa.

3.3.2. Pembuatan Produk Awal

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model permainan atletik yang dimodifikasi. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

3.3.3. Uji Coba Produk

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

3.3.4. 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.

3.3.5. Uji Coba Lapangan

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang berjumlah 23 siswa.

3.3.6. Revisi Produk Akhir

Revisi produk dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan pada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

3.3.7. Hasil Akhir

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan yang berupa model permainan *the strenght post*.

3.3.8. Uji Coba Produk

Uji coba produk penelitian ini bertujuan untuk memperoleh efektivitas, efisiensi, dan manfaat dari produk tersebut. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan uji coba produk adalah sebagai berikut:

3.3.8.1. Desain Uji Coba

Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari:

1. Evaluasi Ahli.

Sebelum produk pembelajaran yang dikembangkan diujicobakan kepada subyek, produk yang telah dibuat dievaluasi (divalidasi) terlebih dahulu oleh satu ahli Penjas (Drs.Cahyo Yuwono, M.Pd), dan dua ahli pembelajaran (Dyah Sulistyaningsih S.Pd dan Frengky Adynata S.Pd) dengan kualifikasi: (1) Drs.Cahyo Yuwono M.Pd adalah dosen FIK UNNES, (2) Dyah Sulistyaningsih, S.Pd adalah guru Penjas SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, dan (3) Frengky Adynata, S.Pd adalah guru penjas SD 03 Negeri Cendana Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Variabel yang dievaluasi oleh ahli Penjas meliputi fasilitas peralatan, jumlah pemain, perlengkapan pemain, lama permainan, dan aktivitas siswa dalam permainan. Untuk menghimpun data dari para ahli dilakukan dengan cara memberikan konsep (*draft*) model awal dengan disertai lembar evaluasi kepada ahli Penjas dan ahli pembelajaran. Hasil evaluasi dari para ahli yang berupa penilaian dan saran terhadap produk yang telah dibuat dapat digunakan sebagai acuan dasar pengembangan produk.

2. Uji Coba Kelompok Kecil.

Pada tahapan ini produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati

Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 10 siswa sebagai subjeknya.

Pertama-tama, siswa diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai permainan *the strenght post*, kemudian siswa melakukan uji coba permainan tersebut. Setelah selesai melakukan uji coba, siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan uji coba kelompok kecil ini adalah untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

3. Revisi Produk Pertama.

Hasil data dari evaluasi satu ahli Penjas dan satu ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis. Selanjutnya dijadikan acuan untuk merevisi produk yang telah dibuat.

4. Uji Coba Lapangan.

Hasil analisis uji coba kelompok kecil serta revisi pertama, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan. Uji coba lapangan ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati sebanyak 23 siswa.

Pertama-tama siswa diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai peraturan permainan *the strenght post* yang telah dimodifikasi dengan musik, kemudian para siswa melakukan uji coba permainan *the strenght post*. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan *the strenght post* yang telah dilakukan.

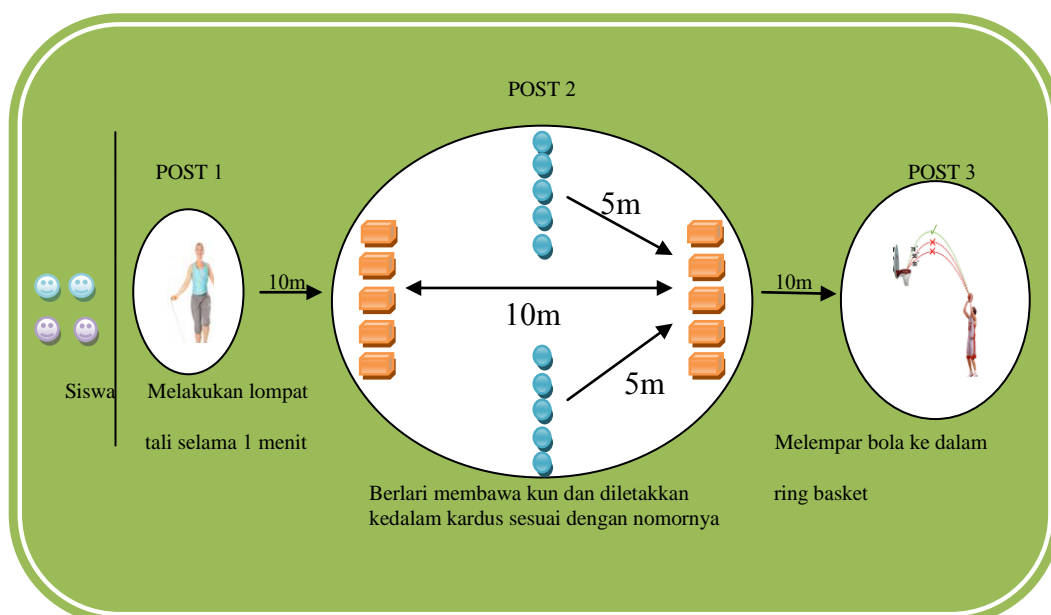
3.4. Subjek Uji Coba

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 yang terdiri dari 10 siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang dipilih secara acak.
3. Uji coba lapangan yang terdiri dari 23 siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, sampel yang dipilih adalah *total sampling*.

Gambar 3.2

Draf Permainan *The Strenght Post*



3.5. Jenis Data

Data yang diperoleh adalah kuantitatif dan kualitatif yang berupa dalam memilih jawaban dan saran-saran.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner tertutup dengan dua pilihan jawaban dan lembar evaluasi berbentuk skala 1 sampai 5. Ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda, kuesioner untuk ahli berupa lembar evaluasi berbentuk skala 1 sampai 5 dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang tersedia yang dititikberatkan pada produk yang dibuat apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran Penjasorkes. Sedangkan kuesioner untuk siswa yang digunakan untuk mengumpulkan data dari hasil evaluasi ahli dalam pelaksanaan setelah uji coba berupa kuesioner tertutup dengan dua jawaban, kuesioner yang diberikan meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dari rumus sebagai berikut:

$$NP = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

NP = nilai dalam %

n = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai/jumlah seluruh data

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data.

Tabel 3.6.1
Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi
20,1 - 40%	Kurang baik
40,1 - 70%	Cukup baik
70,1 - 90%	Baik
90,1 - 100%	Sangat baik

Muhamad Ali (1987:184)

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba

4.1.1 Data Analisis Kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka atau kajian literatur.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pada umumnya masih ditemui beberapa permasalahan, antara lain pemanfaatan lapangan yang belum maksimal dan tidak semua sekolah mempunyai halaman atau sebuah lapangan yang cukup luas untuk pembelajaran penjas, keterbatasan alat olahraga, serta kurangnya modifikasi permainan tradisional di dalam penjas. Sehingga dijumpai siswa yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berusaha mengembangkan model pembelajaran. Gerak dasar atletik dengan pendekatan permainan *The Strength Post* yang memanfaatkan lingkungan sekolah dasar SD N 3Gunungpati.

Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan anak-anak dapat mengetahui macam-macam permainan tradisional yang diwariskan oleh leluhur kita serta siswa mampu mengambil pembelajaran di dalamnya baik itu berupa pembelajaran moral, etika, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang mencerminkan cinta tanah air dan bangsa. Sehingga permainan tradisional tidak tergerus atau menghilang disebabkan oleh kemajuan zaman yang pesat. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat membantu guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran permainan lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

4.1.2 Diskripsi Draf Produk Awal

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa model permainan *the strenght post* yang sesuai dengan siswa Sekolah Dasar. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Analisis tujuan dan karakteristik permainan *the strenght post* di Sekolah Dasar
2. Analisis karakteristik siswa di Sekolah Dasar.
3. Mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip atau cara mengembangkan permainan *the strenght post*

4. Menetapkan prinsip-prinsip untuk mengembangkan model permainan *the strenght post*
5. Menetapkan tujuan, isi, dan strategi pengelolaan pembelajaran.
6. Pengembangan prosedur pengukuran hasil pembelajaran.
7. Menyusun produk awal model pembelajaran permainan *the strenght post*

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal pembelajaran permainan lari yang sesuai dengan siswa Sekolah Dasar. Berikut ini akan disajikan draf produk awal permainan *the strenght post* untuk siswa kelas V Sekolah Dasar sebelum divalidasi oleh ahli Penjas dan guru Penjas Sekolah Dasar:

1.1.3 Draf Produk Awal Model Permainan *The Strenght Post* pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati

1.1.3.1 Pengertian Permainan The Strenght Post

Pada permainan ini, permainan menggunakan 3 pos. Pos pertama lompat tali perorangan selama 1 menit, pos kedua ambil Kun sebanyak 5 buah dan di taruh di kardus sesuai nomor, pos ketiga lempar bola kedalam ring basket sebanyak 5 kali.

1.1.3.2 Peraturan Permainan The Strenght Post

Sebelum permainan di mulai Anak-anak dibariskan di lapangan dan dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan untuk setiap siswa yang mau start pertama memegang tali sepanjang 2 meter dan melakukan lompat tali sebanyak mungkin

dalam waktu 1 menit, dan point dinilai dari berapa banyak lompat tali yang dilakukan. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya dipegang oleh tangan kiri, kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang ke depan, pada saat tali menyentuh lantai di depan, lalu lompatlah dengan dua kaki dan turun dengan kedua kaki juga. Pada saat memutar tali tangan disamping dan tidak di atas pundak, seperti gambar di bawah ini.

Selanjutnya di pos 2 siswa harus mengambil Kun dan dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor, dimana Kun dan Kardus harus diberi nomor dan diacak terlebih dahulu. Jarak Kun dan garis Start pengambilan Kun adalah 10m. Siswa harus mengambil Kun dan diletakkan di kardus sesuai dengan nomornya hingga habis dan bisa dilanjutkan ke pos berikutnya. Selanjutnya siswa kedua mengambil Kun dari garis Start pengambilan Kun dan diletakkan di tempat kardus sesuai dengan nomornya seperti pada cara yang pertama, begitu juga seterusnya hingga semua regu telah selesai melakukannya. Point di post ini adalah 20 apabila kun dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomornya, apabila tidak point akan dikurangi.

Pada pos ketiga atau pos yang terakhir Siswa harus mengambil bola yang sudah ditentukan lalu berdiri di belakang garis lempar dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara melempar gaya shooting, dimana jarak antara garis lempar ke ring adalah 3m dan tinggi ring adalah 2m. Bagi siswa yang dapat memasukkan bola ke dalam ring maka regunya tersebut akan mendapatkan point. Pointnya dinilai seberapa banyak bola yang masuk, 1 bola nilainya 10 apabila masuk. Setiap siswa mendapatkan kesempatan memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 5 kali.

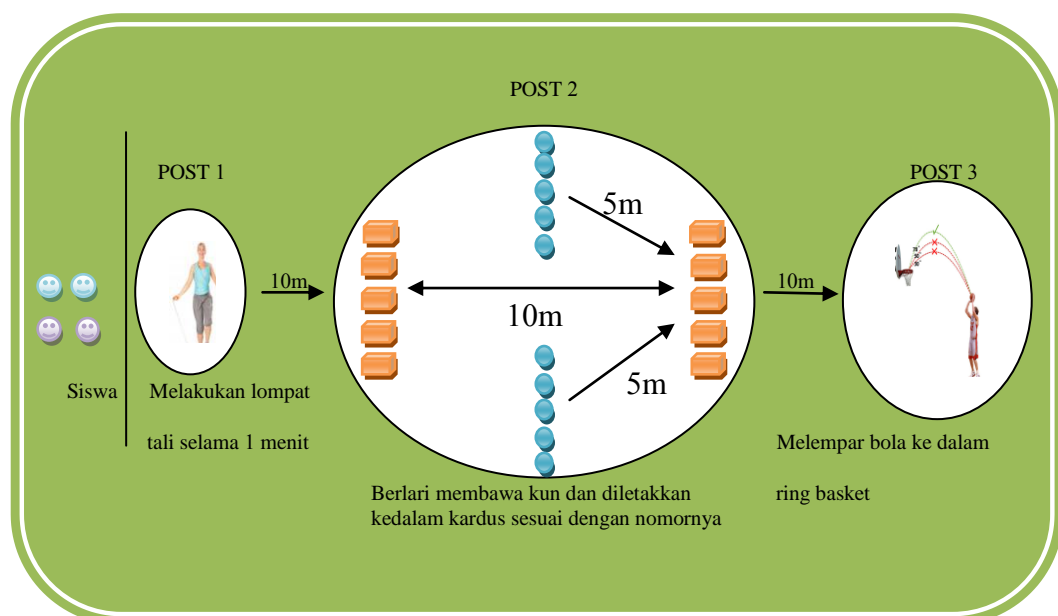
Sesudah siswa pertama pada masing-masing regu melakukan permainan ini, maka giliran siswa selanjutnya yang melakukan permainan ini, dan ini dilakukan sampai semua siswa telah melakukan permainan ini. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar.

4.1.3.4. Ukuran Panjang Lintasan

1. Lapangan yang luas
2. Panjang lintasan dari post 1 ke post selanjutnya 10m
3. Panjang lintasan lari membawa kun 5 m
4. Jarak dari garis lempar ke ring 3m
5. Panjang keseluruhan lintasan 30m dengan kembali menggunakan lari sprint dengan panjang 30m

Gambar 4.1

Lapangan Permainan The Strenght Post



Fasilitas dan Alat Bermain

1. Lapangan.

Bentuk lapangan bebas tapi luas.

2. Peralatan.

Peralatan yang digunakan pada permainan *the strenght post* adalah tali karet, kardus berwarna, kun, bola basket kecil, ring basket.

A. Jumlah Pemain

Pemain yang terlibat pada permainan *the strenght post* tidak memiliki kriteria jumlah tertentu (bebas), yang dimana menyesuaikan jumlah siswa pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

B. Lama Permainan.

Lama waktu permainan *the strenght post* tergantung pada berapa lama tingkat kecepatan anak

C. Tujuan Permainan

1. Untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa
2. Untuk meningkatkan daya tahan siswa
3. Penerapan gerak dasar atletik pada siswa

D. Wasit

1. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah guru penjas.
2. Permainan *The Strenght Post* dipimpin oleh 1 wasit. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah Guru penjas.

3. Wasit mempunyai wewenang untuk mengawasi jalannya permainan *the strenght post* dan menentukan regu mana yang keluar sebagai pemenangnya.

Ranah-Ranah yang Terkandung di Dalam Permainan Ini

1. Afektif :
 - a. Siswa diharapkan biasa bermain dan bekerjasama dengan baik.
 - b. Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan *the strenght post*.
 - c. Siswa dapat bermain permainan *the strenght post* dengan baik dan *sportif*.
 - d. Siswa dapat bekerjasama dalam mempraktikkan permainan *the strenght post*
2. Psikomotor:
 - a. Siswa dapat melakukan permainan *the strenght post*.
 - b. Siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strenght post*.
3. Kognitif :
 - a. Siswa mampu menjelaskan aturan permainan *The Strenght Post* .
 - b. Siswa dapat menyebutkan peralatan, aturan dan peralatan yang digunakan dalam permainan *the strenght post*.
4. Fisik :
 - a. Melatih kelincahan.
 - b. Melatih ketepatan dalam melempar bola.
 - c. Melatih daya tahan tubuh dan Melatih otot kaki.

4.1.4 Validasi Ahli

4.1.4.1 Validasi Ahli Draf Produk Awal

Produk awal pengembangan model pembelajaran permainan *the sternght post* bagi siswa Sekolah Dasar sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil, produk yang dihasilkan perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang peneliti ini. Peneliti melibatkan satu ahli Penjas (Drs.Cahyo Yuwono M.Pd), dan dua orang ahli pembelajaran (Dyah Sulistyani S.Pd dan Frengky Adynata S.Pd) dengan kualifikasi: (1) Drs.Cahyo Yuwono, S.Pd adalah dosen FIK UNNES, (2) Dyah Sulistyani, S.Pd adalah guru Penjas SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, dan (3) Frengky Adynata S.Pd adalah guru penjas SD Negeri 03 Cendana Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model permainan *the sternght post*, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru Penjas. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model permainan, saran, dan komentar ahli Penjas dan guru Penjas terhadap model permainan *the sternght post*. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran dengan menggunakan skala likert 1 sampai 5. Caranya dengan menyontreng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

4.1.4.2 Diskripsi Data Validasi Ahli

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah model pembelajaran permainan *the sternght*

post dapat digunakan sebagai uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Hasil pengisian kuesioner para ahli dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjas dan guru Penjas diperoleh rata-rata lebih dari 4 (empat) atau masuk dalam kategori penilaian “baik”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model permainan *the sternght post* untuk siswa kelas V SD dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Masukan berupa saran dan komentar pada produk model permainan *the sternght post* sangat diperlukan untuk perbaikan terhadap model tersebut. Dengan kriteria tidak baik (nilai 1), Kurang baik (nilai 2), Cukup baik (nilai 3), baik (nilai 4), dan sangat baik (nilai 5).

Tabel 4.1.1

Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran uji skala kecil:

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran		
		A	G1	G2
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar kid atletik (lompat,lari,lempar)	5	4	4
2	Kejelasan petunjuk permainan The Strength post.	5	4	4
3	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa. Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.	4	4	5
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	4	5	5
5	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post untuk dimainkan siswa.	4	4	5

6	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post dengan karakteristik siswa.	4	5	5
7	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.	5	5	4
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	5	4	5
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	4	5	5
10	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa.	4	5	5
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	5	4	5
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.	5	5	5
13	Mendorong siswa aktif bergerak.	4	4	5
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kid's atletik	5	5	5
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran kid's atletik.	5	5	5
Jumlah Skor		68	68	72
Rata-rata		4,5	4,5	4,8
Prosentase		90%	90%	90,6%

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

4.1.4.3 Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli Penjas 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. Pada permainan ini harus ada wasit dan harus ada pointnya
2. dimana pointnya ada didalam 3 aspek,yaitu aspek lompat,aspek lari,dan aspek lempar.

4.1.5 Data Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah produk model permainan *The Strenght Post* divalidasi oleh ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 26 November 2012 produk diujicobakan kepada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati yang berjumlah 10 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara acak (*random 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 melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Uji coba kelompok kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan permainan *The Sterenght Post* dan tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba kelompok kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji coba kelompok kecil, siswa cenderung aktif bergerak dalam melakukan permainan *The Sterenght Post*. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1.2
Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Kecil dan Jumlah
Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Kegiatan.

No	Nama	Jenis Kelamin	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir
1	Sifahana Nurazizah	P	63	87
2	Gayuh Okta Alfani	P	72	94
3	Nadila Devianti Putri	P	66	88
4	Nana Novianti	P	78	97
5	Adi Susanto	L	72	109
6	Gigih Tata Buana Surga	L	86	108
7	Niko Resavgita	L	78	109
8	Rika Devinta	P	66	89
9	Farhan Setiawan	L	85	106
10	Lintang Raihana	P	75	98

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Tabel 4.1.3
Pengukuran Denyut Nadi Ujicoba Skala Kecil

Frekuensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa sebelum aktifitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61-70	3	-
71-80	5	-
81-90	2	3
91-100	-	3
101-110	-	4
111-120	-	-
121-130	-	-

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Berdasarkan data pada hasil kuesioner yang diisi para siswa diperoleh presentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 89,21%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan The Strenght Post ini telah memenuhi kriteria “**baik**” sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati. Berikut tabel hasil kuesioner pada uji coba skala kecil:

Tabel 4.1.4
Data Hasil Uji Coba Skala Kecil (N=10)

Aspek	Jawaban	Persentase	Kriteria
I. Kognitif			
1. Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
3. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat dimainkan secara individu maupun beregu/kelompok ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
4. Apakah kamu mengetahui peralatan yang digunakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat menyebutkan gerakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	100,00%	Sangat Baik
7. Apakah sebelum melakukan permainan <i>The Strength Post</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
8. Apakah peraturan permainan <i>The Strength Post</i> mudah dipahami ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> setiap siswa harus mematuhi peraturan permainan ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
10. Apakah kamu mengetahui/memahami tehnik dasar permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
II. Psikomotorik			
1. Apakah kamu dapat menirukan gerakan <i>The Strength Post</i> seperti yang di contohkan oleh guru ?	Ya	90,00%	Baik
2. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> mudah untuk dilakukan?	Ya	90,00%	Baik
3. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik

4. Apakah kamu dapat melewati rintangan tali karet, berlari membawa kun dan dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya dan melempar bola ke dalam ring basket ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> yang telah dimodifikasi ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dari yang mudah ke yang sulit ?	Ya	90,00%	Baik
7. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dengan lincah dan sportif ?	Ya	90,00%	Baik
8. Apakah kamu dapat melakukan gerakan permainan <i>The Strength Post</i> dengan benar ?	Ya	90,00%	Baik
9. Apakah kamu berhati hati melewati rintangan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
10. Apakah kamu dapat berkompetisi saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
III. Afektif			
1. Apakah kamu suka dengan model permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
3. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus sportif?	Ya	90,00%	Baik
4. Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	80,00%	Baik
5. Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah kamu merasa senang dengan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
7. Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan Permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
8. Apakah kamu selalu disiplin dalam melakukan permainan <i>The</i>	Ya	80,00%	Cukup Baik

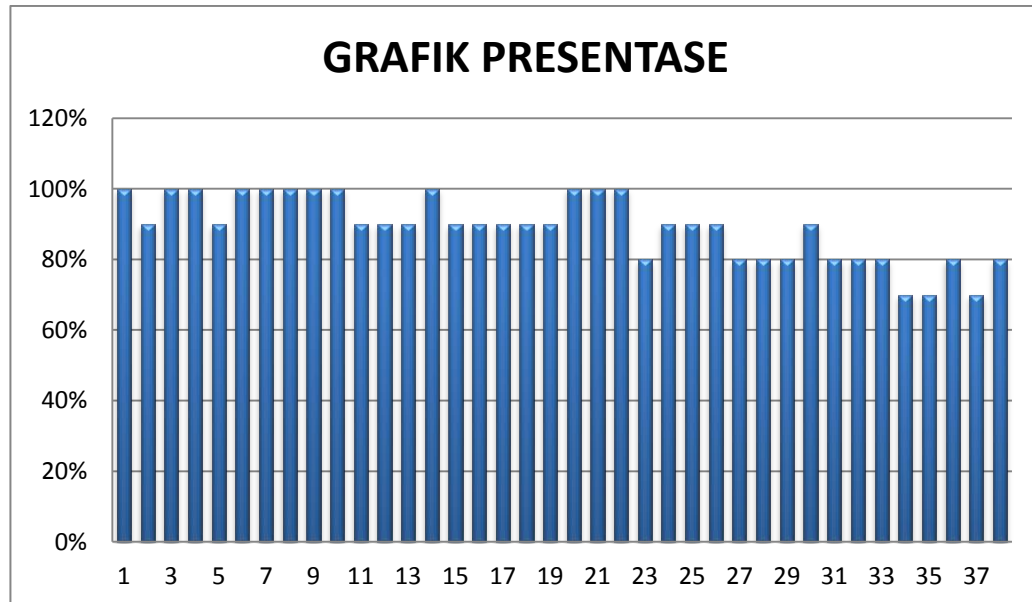
<i>Strength Post</i> ?			
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus jujur ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
10. Apakah setiap siswa harus melaksanakan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
IV. Fisik			
1) Daya ledak otot			
1) Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2) Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2) Kekuatan			
1) Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dalam melompat ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2) Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan?	Ya	70,00%	Cukup Baik
3) Koordinasi			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	70,00%	Cukup Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat ?	Ya	80,00%	Cukup baik
4) kelincahan			
1) Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan	Ya	70,00%	Cukup baik

kelincahan kaki pada waktu melompat? 2) Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari ?	Ya	70,00%	Cukup Baik
Rata-rata		89,21 %	Baik

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa siswa cenderung aktif bergerak dalam melakukan permainan *The Strength Post*.

Gambar 4.2
Grafik Persentase Hasil Uji Coba Skala Kecil (N=12)



Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Keseluruhan data yang diperoleh dari evaluasi ahli Penjas dan ahli pembelajaran serta uji coba kelompok kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum memasuki tahap uji lapangan. Permasalahan dan kendala yang muncul ketika produk model permainan *The Strenght Post* diujicobakan dalam skala kecil pada siswa kelas V SD N 03 Gunungpati perlu untuk dicari solusi dan pemecahannya. Hal ini sangat perlu dilakukan sebagai perbaikan terhadap model pembelajaran tersebut. Berikut ini adalah berbagai permasalahan dan kendala setelah produk diujicobakan pada skala kecil yaitu:

Pada Post Pertama

Pada uji coba kelompok kecil, siswa sebagai pemain dalam melaksanakan permainan *The Strenght Post* masih ada yang kesulitan dan ada yang tidak bisa melakukan lompat tali.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata 89,21% pada uji coba klompok kecil menunjukkan model pembelajaran digemari atau disenangi oleh siswa kelas V SD N 03 Gunungpati,kecamatan Gunungpati,Kota Semarang. Di lihat dari pembelajaran siswa melaksanakan semua kegiatan atletik tidak merasa ditekan oleh guru, Riang , Gembira selalu ingin mencoba dan siswa sangat antusias setiap melakukan gerakan-gerakan atletik. Dengan demikian model pembelajaran gerak dasar atletik kid's melalui permainan *The Strenght Post* yang telah di uji cobakan pada uji coba klompok kecil dapat dipergunakan pada uji coba klompok besar.

4.2 Revisi Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan saran dari ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran pada produk atau model pembelajaran *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* yang telah diujicobakan pada kelompok kecil, seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Berikut ini adalah revisi yang diuji cobakan pada skala kecil:

1. Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah pada post pertama waktu lompat tali dikurangi menjadi 30 detik.
2. Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah pada post pertama buatlah lingkaran kecil disebelah anak melakukan lompat tali, ini dilakukan supaya sesudah anak melakukan lompat tali, tali tidak dilempar kesembarang tempat.
3. Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah guru hendaknya jangan membatasi waktu permainan sehingga siswa tidak adu cepat.
4. Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah pada post 2 kardus dan kun hendaknya diberi warna yang berbeda supaya siswa tertarik.

4.3 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Setelah mengadakan uji coba kelompok kecil dan sudah mendapatkan revisi maka pada tanggal 10 Desember 2012, Peneliti melakukan penelitian pada uji coba kelompok besar. Pada persiapan uji coba kelompok besar peneliti merujuk hasil dari tinjauan ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran pada bentuk

model pembelajaran *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* yang telah direvisi. Adapun langkah-langkah pelaksanaan uji coba kelompok besar sebagai berikut:

4.3.1 Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan model pembelajaran *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* dilakukan beberapa kegiatan seperti: analisis situasi dan identifikasi kekurangan dari model yang telah dikembangkan pada uji coba kelompok kecil dengan melakukan pengkajian terhadap model pembelajaran yang akan digunakan pada uji coba kelompok besar, menentukan subjek pengembangan, tolak ukur keberhasilan dan manfaat atau keuntungan dari pengembangan model pembelajaran Penjasorkes *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* Selain itu pada tahap ini juga dilakukan penentuan terhadap ruang lingkup metode yang dikembangkan untuk memberikan pandangan umum terhadap model pembelajaran *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* yang telah direvisi oleh para ahli.

4.3.2 Menentukan Subjek Pengembangan

Pada uji coba kelompok besar sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang dengan jumlah 23 siswa.

4.3.4 Tempat dan Waktu Pengembangan

Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2012, yang dilaksanakan di lingkungan SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang.

4.3.5 Pembuatan Draf Uji Coba Kelompok Besar

Model pembelajaran Penjasorkes *Kids Athletic* melalui permainan *The Strenght Post* disusun berdasarkan hasil revisi ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran, adapun draf yang tersusun sebagai berikut:

4.3.5.1 Deskripsi Permainan The Strenght Post

Pada permainan ini, permainan menggunakan 3 pos. Pos pertama lompat tali perorangan selama setengah menit, pos kedua ambil Kun sebanyak 5 buah dan di taruh di kardus sesuai nomor dan warnanya, pos ketiga lempar bola kedalam ring basket sebanyak 5 kali.

4.3.5.2 Aturan Permainan

Sebelum permainan di mulai Anak-anak dibariskan di lapangan dan dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan untuk setiap siswa yang mau start pertama memegang tali sepanjang 2 meter dan melakukan lompat tali sebanyak mungkin dalam waktu setengah menit, dan point dinilai dari berapa banyak lompat tali yang

dilakukan. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya dipegang oleh tangan kiri, kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang ke depan, pada saat tali menyentuh lantai di depan, lalu lompatlah dengan dua kaki dan turun dengan kedua kaki juga. Pada saat memutar tali tangan disamping dan tidak di atas pundak, seperti gambar di bawah ini.

Selanjutnya di pos 2 siswa harus mengambil Kun dan dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor dan warnanya, dimana Kun dan Kardus harus diberi nomor, warna dan diacak terlebih dahulu. Jarak Kun dan garis Start pengambilan Kun adalah 10m. Siswa harus mengambil Kun dan diletakkan di kardus sesuai dengan nomor dan warnanya hingga habis dan bisa dilanjutkan ke pos berikutnya. Selanjutnya siswa kedua mengambil Kun dari garis Start pengambilan Kun dan diletakkan di tempat kardus sesuai dengan nomor dan warnanya seperti pada cara yang pertama, begitu juga seterusnya hingga semua regu telah selesai melakukannya. Point di post ini adalah 20 apabila kun dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomornya.

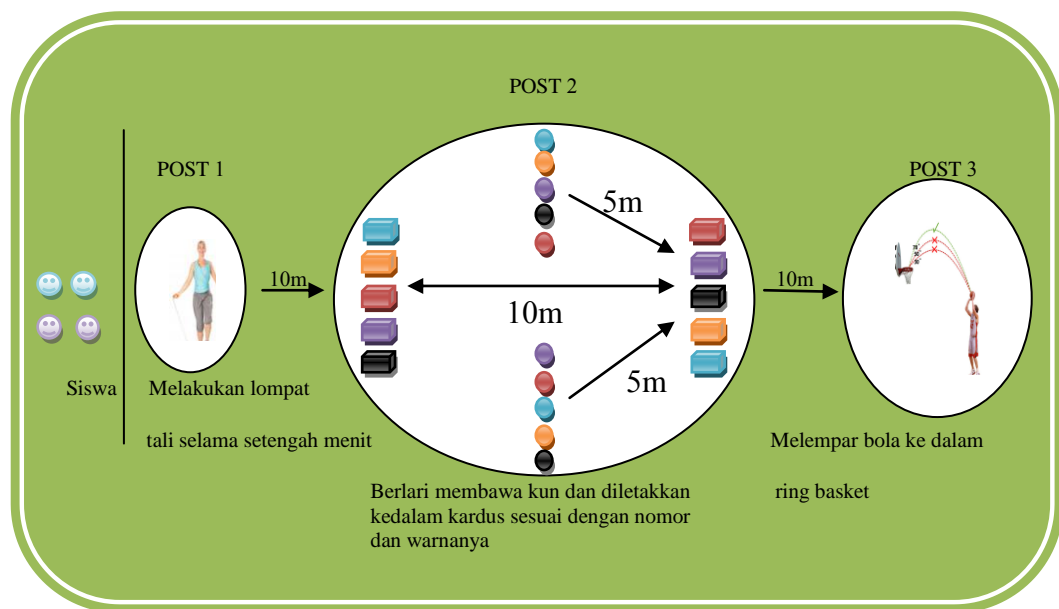
Pada pos ketiga atau pos yang terakhir Siswa harus mengambil bola yang sudah ditentukan lalu berdiri di belakang garis lempar dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara melempar gaya shotting, dimana jarak antara garis lempar ke ring adalah 3m dan tinggi ring adalah 2m. Bagi siswa yang dapat memasukkan bola ke dalam ring maka regunya tersebut akan mendapatkan point. Pointnya dinilai seberapa banyak bola yang masuk, 1 bola nilainya 10 apabila masuk. Setiap siswa mendapatkan kesempatan memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 5 kali.

Sesudah siswa pertama pada masing-masing regu melakukan permainan ini, maka giliran siswa selanjutnya yang melakukan permainan ini, dan ini dilakukan sampai semua siswa telah melakukan permainan ini. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar.

4.3.5.3 *Draf dan Lapangan Permainan The Strenght Post Uji Coba Kelompok Besar*

Gambar 4.3

Draf Permainan *The Strenght Post*



4.3.5.4 *Point Permainan The Strenght Post*

a. Aspek Lompat

Point dihitung dari banyaknya lompatan selama setengah menit.

b. Aspek Lari

Point 4 setiap 1(satu) kun yang berhasil dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomor dan warnanya.

c. Aspek Lempar

1. Point 10 setiap 1 (satu) Bola yang berhasil masuk kedalam Ring.
2. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar

4.3.5.5 Fasilitas dan Alat Bermain

Fasilitas dan alat yang dibutuhkan dalam permainan *The Strenght Post* adalah sebagai berikut :

A. Sarana dan prasarana

a. Lapangan.

Bentuk lapangan bebas tapi luas.

b. Peralatan.

Peralatan yang digunakan pada permainan the strenght post adalah tali karet,kardus berwarna,kun,bola basket kecil,ring basket.

B. Jumlah Pemain

Pemain yang terlibat pada permainan *the strength* post tidak memiliki kriteria jumlah tertentu (bebas), yang dimana menyesuaikan jumlah siswa pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

C. Lama Permainan.

Lama waktu permainan *the strenght post* adalah 45 menit.

D. Tujuan Permainan.

1. Untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa
2. Untuk meningkatkan daya tahan siswa
3. Penerapan gerak dasar atletik pada siswa

E. Wasit

1. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah guru penjas.
2. Permainan *The Strenght Post* dipimpin oleh 1 wasit. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah Guru penjas.
3. Wasit mempunyai wewenang untuk mengawasi jalannya permainan *the strenght post* dan menentukan regu mana yang keluar sebagai pemenangnya.

Ranah-Ranah yang Terkandung di Dalam Permainan Ini

1. Afektif :
 - a. Siswa diharapkan biasa bermain dan bekerjasama dengan baik.
 - b. Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan *the strenght post*.
 - c. Siswa dapat bermain permainan *the strenght post* dengan baik dan *sportif*.
 - d. Siswa dapat bekerjasama dalam mempraktikkan permainan *the strenght post*

2. Psikomotor :
 - a. Siswa dapat melakukan permainan *the strenght post*.
 - b. Siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strenght post*.
3. Kognitif :
 - a. Siswa mampu menjelaskan aturan permainan *The Strenght Post* .
 - b. Siswa dapat menyebutkan peralatan, aturan dan peralatan yang digunakan dalam permainan *the strenght post*.
4. Fisik :
 - a. Melatih kelincahan.
 - b. Melatih ketepatan dalam melempar bola.
 - c. Melatih daya tahan tubuh dan Melatih otot kaki.

4.4 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar.

Setelah produk model permainan *The Strenght Post* divalidasi oleh ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 10 Desember 2012 produk diujicobakan kepada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati yang berjumlah 23 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara keseluruhan siswa.

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 melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Berikut ini adalah hasil analisis pengamatan Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran.

Tabel 4.4.1

Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran uji skala Besar:

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran		
		A	G1	G2
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar kid atletik (lompat,lari,lempar)	5	5	4
2	Kejelasan petunjuk permainan <i>The Strength post</i> .	4	4	4
3	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa. Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.	5	5	5
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	5	5	5
5	Kesesuaian bentuk / model permainan <i>The Strength post</i> untuk dimainkan siswa.	5	5	5
6	Kesesuaian bentuk / model permainan <i>The Strength post</i> dengan karakteristik siswa.	5	5	5
7	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.	4	5	5
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	5	5	5
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	5	5	5
10	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa.	5	5	5
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	5	5	5

12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.	5	5	5
13	Mendorong siswa aktif bergerak.	5	5	5
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kid's atletik	5	5	5
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran kid's atletik.	5	5	5
Jumlah Skor		73	74	72
Rata-rata		4,8	4,9	4,8
Prosentase		96%	98%	96%

Sumber: Hasil penelitian uji skala besar

Uji coba kelompok kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan permainan *The Sterenght Post* dan tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba kelompok kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji coba kelompok kecil, siswa cenderung aktif bergerak dalam melakukan permainan *The Sterenght Post*. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Berikut adalah tabel penghitungan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan permainan *The Sterenght Post*.

Tabel 4.4.2
Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Besar dan Jumlah
Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Kegiatan.

No	Nama	Jenis Kelamin	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir
1	Sifahana Nurazizah	P	63	87
2	Gayuh Okta Alfani	P	72	94
3	Nadila Devianti Putri	P	66	88
4	Nana Novianti	P	78	97
5	Adi Susanto	L	72	109
6	Gigih Tata Buana	L	86	108
7	Niko Resavgita	L	78	109
8	Rika Devinta	P	66	89
9	Farhan Setiawan	L	85	106
10	Lintang Raihana	P	75	98
11	Dina Suci	P	86	98
12	Agus Trigunawan	L	76	103
13	Aprilia Setia Ningrum	P	80	106
14	Indah Safitri	P	84	103
15	Rima Puji Lestari	P	86	107
16	Fina Rahmawati	P	76	97
17	Razir Fitriyanti	P	80	100
18	Mohammad Rozikin	L	87	114
19	Diah Amarila	P	85	108
20	Hapsari Nurcahyanti	P	85	107
21	Camelia Rheina	P	82	103
22	Ifan F	L	75	97
23	Adi Saputra	L	86	95

Sumber: Daftar siswa kelas

Tabel 4.4.3
Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Besar

Frekuensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa sebelum aktifitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61-70	3	-
71-80	10	
81-90	10	3
91-100	-	8
101-110	-	11
111-120	-	1
121-130	-	-

Sumber: Hasil penelitian ujicoba lapangan

Berikut merupakan tabel hasil kuisioner siswa skala besar (N=23)

Tabel 4.4.4
Data Hasil Uji Coba Skala Besar (N=23)

Aspek	Jawaban	Persentase	Kriteria
I. Kognitif			
1. Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
3. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat dimainkan secara individu maupun beregu/kelompok ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
4. Apakah kamu mengetahui peralatan yang digunakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat menyebutkan gerakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
6. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	91,30%	Sangat Baik
7. Apakah sebelum melakukan permainan <i>The Strength Post</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	Ya	78,26%	Baik
8. Apakah peraturan permainan <i>The Strength Post</i> mudah dipahami ?	Ya	82,61%	Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> setiap siswa harus mematuhi peraturan permainan ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
10. Apakah kamu mengetahui/memahami tehnik dasar permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
II. Psikomotorik			
1. Apakah kamu dapat menirukan gerakan <i>The Strength Post</i> seperti yang di contohkan oleh guru ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> mudah untuk dilakukan?	Ya	100,00%	Sangat Baik

3. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
4. Apakah kamu dapat melewati rintangan tali karet,berlari membawa kun dan dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya dan melempar bola ke dalam ring basket ?	Ya	86,96%	Baik
5. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> yang telah dimodifikasi ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
6. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dari yang mudah ke yang sulit ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
7. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dengan lincah dan sportif ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
8. Apakah kamu dapat melakukan gerakan permainan <i>The Strength Post</i> dengan benar ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
9. Apakah kamu berhati hati melewati rintangan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	86,96%	Baik
10. Apakah kamu dapat berkompetisi saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
III. Afektif			
1. Apakah kamu suka dengan model permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
3. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus sportif?	Ya	95,65%	Sangat Baik
4. Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	82,62%	Baik
5. Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	82,61%	Baik
6. Apakah kamu merasa senang dengan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
7. Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan	Ya	91,30%	Sangat Baik

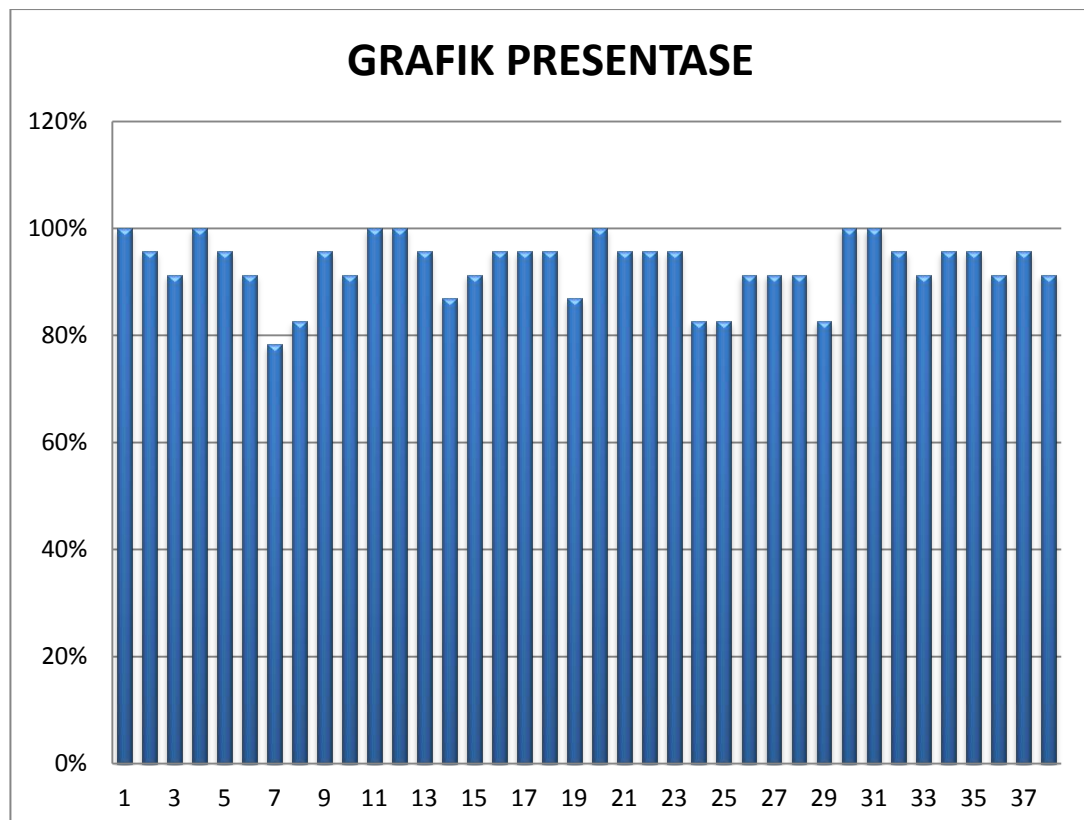
Permainan <i>The Strength Post</i> ?			
8. Apakah kamu selalu disiplin dalam melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus jujur ?	Ya	82,61%	Baik
10. Apakah setiap siswa harus melaksanakan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
IV. Fisik			
1. Daya ledak otot			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Kekuatan			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dalam melompat ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan?	Ya	95,61%	Sangat Baik
3. Koordinasi			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat ?	Ya	91,30%	Cukup Baik
4. kelincahan			

1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari ?	Ya	91,30%	Sangat baik
Rata-rata		93,02%	Sangat Baik

Sumber: Hasil Uji Coba Skala Besar

Gambar 4.4

Grafik Presentase Hasil Uji Coba Kelompok Besar (N=23)



4.5 Analisis Data uji coba kelompok kecil

Berdasarkan data tabelkuesioner pada uji coba klompok kecil pada tanggal 26 November 2012 didapat rata-rata persentase jawaban yang sesuai 89,21% dan telah memenuhi kriteria **baik**. Ini menunjukkan model pembelajaran digemari atau disenangi oleh siswa kelas V SD N 03 Gunungpati,kecamatan Gunungpati,Kota Semarang. Di lihat dari pembelajaran siswa melaksanakan semua kegiatan atletik tidak merasa ditekan oleh guru, Riang , Gembira selalu ingin mencoba dan siswa sangat antusias setiap melakukan gerakan-gerakan atletik. Dengan demikian model pembelajaran gerak dasar atletik kid's melalui permainan *The Strenght Post* yang telah di uji cobakan pada uji coba klompok kecil dapat dipergunakan pada uji coba klompok besar.

Analisis data uji coba diperoleh berdasarkan tabel analisis data uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut:

Untuk pengisian kuisisioner siswa diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Aspek pengetahuan tentang permainan *The Strenght Post* didapat persentase 100,00% berdasarkan kriteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek mengetahui aturan permainan *The Strenght Post* di dapat persentase 90,00 % berdasarkan criteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

3. Aspek pendapat sulit apa tidaknya permainan *The Strenght Post* lingkungan sekolah di dapat persentase 100,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
4. Aspek bisa memainkan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
5. Aspek tidak mersa kesulitan dalam memainkan permainan *The Strenght Post* 90,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **baik** sehingga dapat digunakan.
6. Aspek senang bermain permainan *The Strenght Post* 100,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
7. Aspek mencetak waktu tercepat dalam permainan *The Strenght Post* 100,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
8. Aspek melakukan gerakan permainan *The Strenght Post* 100,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
9. Aspek mersa capek setelah melakukan gerakan permainan *The Strenght Post* 100,00 % berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

10. Aspek lebih mudahnya permainan *The Strenght Post* dengan permaian yang lain 100,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
11. Aspek pengetahuan gerakan permainan *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
12. Aspek gerakan yang benar 90,00 % berdasarkan criteria yang di tetapkan maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
13. Aspek lompat,lari dan lempar 90,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
14. Aspek mematuhi aturan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria yang di teakan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
15. Aspek pemain wajib mentaati peraturan permainan *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
16. Aspek kerjasama dalam permainan *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
17. Aspek kekompakan dalam permaian *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
18. Aspek peran guru dalam permaian *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
19. Aspek seorang guru memberikan teguran 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.

20. Aspek semua orang dapat memainkan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria aspek ini **sangat Baik** sehingga dapat digunakan.
21. Aspek tau gerakan apa saja dalam permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat Baik** sehingga dapat digunakan.
22. Aspek rasa senang dapat mencetak nilai terbaik dalam pemaian *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat Baik** sehingga dapat digunakan.
23. Aspek senang dapat memainkan permaian *The Strenght Post* 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
24. Aspek semanagt memainkan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat Baik** sehingga dapat digunakan.
25. Aspek dapat menerima kekalahan 90,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
26. Aspek rasa menghormati lawan main 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
27. Aspek minata maaf apabila melakukan pelanggaran 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
28. Aspek dapat menerima hukuman dari guru 90,00% berdasarkan criteria maka aspek **baik** sehingga dapat digunakan.
29. Aspek dapat melakukan lompatan pada permaian *The Strenght Post* 80,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.

30. Aspek mengajak teman memainkan permainan *The Strength Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
31. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* 80,00% dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
32. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* 80,00% dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
33. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* 80,00% dapat meningkatkan kekuatankaki dalam melompat berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
34. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan 70,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **cukup baik** sehingga dapat digunakan.
35. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan *The Strength Post* 70,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **cukup baik** sehingga dapat digunakan.
36. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat 80,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **cukup baik** sehingga dapat digunakan.

37. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat 70,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **cukup baik** sehingga dapat digunakan.
38. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari 80,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.

4.6 Analisis Hasil Uji Lapangan

Berdasarkan data dan tabel kuesioner pada uji lapangan yang diadakan pada tanggal 10 Desember 2012 didapat rata-rata persentase pillihan jawaban yang sesuai 93,02 % dan telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan siswa kelas V SDN 03 Gunungpati,Kecamatan Gunungpati,Kota Semarang.

1. Aspek pengetahuan tentang permainan *The Strenght Post* didapat persentase 100,00% berdasarkan kriteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek mengetahui aturan permainan *The Strenght Post* di dapat persentase 95,65% berdasarkan criteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek pendapat sulit apa tidaknya permainan *The Strenght Post* lingkungan sekolah di dapat persentase 91,30% berdaskan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

4. Aspek bisa memainkan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
5. Aspek tidak mersa kesulitan dalam memainkan permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
6. Aspek senang bermain permainan *The Strenght Post* 91,30% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi criteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
7. Aspek mencetak waktru tercepat dalam permaian *The Strenght Post* 78,61% berdasarakan criteria yang ditetapkan aspek ini telah memenuhi kritewria **cukup baik** sehingga dapat digunakan.
8. Aspek melakukan gerakan permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasakan criteria yang ditertapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan .
9. Aspek mersa capek setelah melakukan gerakan permainan *The Strenght Post* 91,30% berdasakan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
10. Aspek lebih mudahnya permainan *The Strenght Post* dengan permaian yang lain 100,00% berdasakan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan

11. Aspek pengetahuan gerakan permainan *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
12. Aspek gerakan yang benar 95,65% berdasarkan criteria yang di tetapkan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
13. Aspek lompat,lari dan lempar 86,96% berdasarkan criteria yang ditetapkan maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
14. Aspek mematuhi aturan permainan *The Strenght Post* 91,30% berdasarkan criteria yang di teakan maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
15. Aspek pemain wajib mentaati peraturan permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
16. Aspek kerjasama dalam permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
17. Aspek kekompakan dalam permaian *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
18. Aspek peran guru dalam permaian *The Strenght Post* 86,96% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
19. Aspek seorang guru memberikan teguran 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
20. Aspek semua orang dapat memainkan permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

21. Aspek tau gerakan apa saja dalam permainan *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
22. Aspek rasa senang dapat mencetak nilai terbaik dalam pemaian *The Strenght Post* 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
23. Aspek senang dapat memainkan permaian *The Strenght Post* 82,61% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
24. Aspek semangt memainkan permainan *The Strenght Post* 82,61% berdasarkan criteria maka aspek ini **baik** sehingga dapat digunakan.
25. Aspek dapat menerima kekalahan 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
26. Aspek rasa menghormati lawan main 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
27. Aspek minata maaf apabila melakukan pelanggaran 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
28. Aspek dapat menerima hukuman dari guru 82,61% berdasarkan criteria maka aspek **baik** sehingga dapat digunakan.
29. Aspek dapat melakukan lompatan pada permaian *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
30. Aspek mdengajak temain memainkan permaian *The Strenght Post* 100,00% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

31. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* 95,65% dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
32. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* 91,30% dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
33. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* 95,65% dapat meningkatkan kekuatankaki dalam melompat berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
34. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
35. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan *The Strength Post* 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
36. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat 95,65% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
37. Aspek melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

38. Aspek melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari 91,30% berdasarkan criteria maka aspek ini **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

4.7 Pembahasan

Pada permainan *The Strength Post* ini terdapat gerak dasar yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor, yaitu di Post kedua pada waktu siswa lari mengambil kun dan dimasukkan kedalam kardus, gerak dasar non lokomotor, yaitu pada post pertama pada saat siswa melakukan lompat tali, dan gerak dasar manipulatif, yaitu pada post ketiga pada saat siswa melakukan lempar bola kedalam ring basket. Adapun perubahan aturan dan cara dari uji coba skala kecil dan skala besar yaitu:

No.	Uji Coba Skala kecil	Uji Coba Skala besar	Alasan
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada post 1 siswa melakukan lompat tali selama 1 menit. ➤ Adanya tambahan lingkaran kecil disamping siswa untuk meletakkan tali karet setelah melakukan lompat tali. 	Pada post 1 siswa melakukan lompat tali selama 30 detik.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karena siswa terlalu berlebihan bagi siswa SD untuk melakukan lompat tali selama 1 menit ➤ Karena pada saat siswa melakukan lompat tali siswa melempar tali karet semaunya sendiri
2	Pada post 2 kun dan kardus diberi nomor yang sudah diacak terlebih dahulu.	Pada post 2 kun dan kardus diberi nomor dan warna yang sudah di acak terlebih dahulu.	Karena siswa masih kesulitan dalam meletakkan kun, dan dengan pemberian warna siswa lebih tertarik.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, diperoleh rata-rata penilaian 96%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa V SD Negeri 03 Gunungpati

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, diperoleh rata-rata penilaian 98%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II, diperoleh rata-rata penilaian 96%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil diperoleh presentase pilihan jawaban yang sesuai 89,21%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **baik**, sehingga dari uji coba kelompok kecil model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data uji lapangan diperoleh presentase peningkatan denyut nadi 30,33%. Hasil analisis data uji coba lapangan diperoleh presentase pilihan jawaban yang sesuai 93,68%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini memenuhi kriteria **sangat baik**, sehingga

dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Dari permainan ini didapat hasil dari tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah psikomotor yaitu siswa dapat melakukan *permainan the strength post*, siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strength post*, siswa dapat melakukan gerak dasar atletik, gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif. Dari ranah efektif siswa dapat bekerjasama dengan baik, siswa dapat melakukan permainan ini dengan sportif. Dari ranah Kognitif siswa dapat menjelaskan aturan dan permainan *The strength post*, siswa dapat menjelaskan cara dan aturan permainan *the strength post*.

4.8 Kelemahan Produk

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan terdapat beberapa kelemahan pada penggunaan produk, yaitu:

1. Model permainan *The Strenght Post* menuntut pemain untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik karena dalam permainan ini memiliki beberapa gerakan yang harus dilakukan oleh pemain yaitu lompat, lari dan lempar pada masing-masing postnya. Sedangkan pemain yang dimana melibatkan para siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati rata-rata memiliki daya tahan tubuh yang cukup baik, dimana siswa merasa lelah. Hal itu dapat diatasi dengan adanya pergantian pemain di akhir post.

2. Model permainan *The Strenght Post* membutuhkan lahan atau lapangan yang cukup besar karena dilihat dari segi penerapannya Permainan ini menggunakan 3 (tiga) post yang setiap postnya ada jenis cara dan gerakan serta ukuran yang berbeda. Selain itu peralatan yang digunakan cukup banyak dimana sekolahan-sekolahan tidak pasti mempunyai alatnya. Solusinya adalah siswa diajak kelapangan yang tanahnya masih luas, dan memodifikasi alat.
3. Pada post pertama Siswa terkadang masih melempar karet kesembarang tempat dan mengambil kun secara double, solusinya adalah mengurangi point apabila siswa melanggar peraturan.

4.8 Kelebihan Produk

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan terdapat beberapa kelebihan pada produk ini, yaitu:

1. Bisa dilakukan dilapangan terbuka ataupun tertutup.
2. Jumlah pemain tidak terbatas.
3. Ukuran bisa disesuaikan dengan lapangan yang ada.
4. Melatih kekuatan dan daya tahan tubuh siswa.
5. Bisa dibuat permainan kompetisi dengan cara membentuk kelompok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran permainan *The Strenght Post* yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes Kid's Atletik melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dan permainan, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II. Rata-rata dari penilaian mereka adalah 96,66%. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada maka produk permainan *The Strength Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati. Selain itu, penilaian juga diperoleh dari kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan. Uji coba kelompok kecil diperoleh presentase sebesar 89,21%, dimana telah memenuhi kriteria **baik** dan pada uji coba lapangan meningkat menjadi 93,68% sehingga memenuhi kriteria **sangat baik**. Dalam peningkatan aktivitas gerak siswa produk model pembelajaran permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa, jika dilihat dari hasil pengukuran denyut nadi, sebelum melakukan aktivitas dengan denyut nadi setelah

melakukan aktivitasnya terdapat peningkatan denyut nadi dengan presentase 30,33%. Karena dalam permainan ini siswa bergerak aktif dalam setiap postnya.

5.2. Saran

Dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pembelajaran yang variatif, inovatif dan tidak membosankan. Permainan *The Strenght Post* adalah salah satu alternatif yang bisa digunakan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar. Dalam permainan ini tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang ada di sekolah, sehingga permainan *The Strenght Post* dapat diguankan dengan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.
- Djumidar. 2003. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Ernawati, Sri. 2011. *Modifikasi Pembelajaran Gerak Lompat Jauh dalam Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD. Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- [http://edukasi.kompasiana.com/2010/10/14/perkembangan-fisik-dan-perseptual-anak-sekolah-dasar/\(Diakses25/04/2012/12:18PM\)](http://edukasi.kompasiana.com/2010/10/14/perkembangan-fisik-dan-perseptual-anak-sekolah-dasar/(Diakses25/04/2012/12:18PM)).
- <http://www.dirjen> pendidikan nasional.com/2006/09/15(Diakses 25/04/2012/12:30PM)
- Husdarta dan Yudha Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud : PT . Remaja Rosdakarya.
- M. Saputra, Yudha. 2004. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas. Dirjen Dikdasmen.
- Ma'mun, Amung, dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli lutan. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Sri Haryono. 2007. *Ciri-ciri Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyanto dan Sodjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud.
- Suherman. 2000. *Pinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Trisnowati tamat, dan Moekarto Mirman. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka.

Wasis D Dwiyo. 2004. *Penelitian dan Pengembangan Olahraga*. Malang: Lemlit UNM.

Yoyo Bahagia,dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta : Depdiknas

LAMPIRAN

Lampiran 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
Nomor : *1027/PIK/2012*

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) 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** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 31 Mei 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197002231995122001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs Uen Hartiwan, M.Pd
NIP : 195304111983031001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : PANJI NUGRAHA
NIM : 6101408183
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
- Topik : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI GAWANG DALAM PENJASORKES MELALUI PERMAINAN LOMPAT KIJANG PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN GUNUNGPATI, KABUPATEN SEMARANG.
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal



Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gcdung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surcl: fik_unnes@telkom.net

No. : 5211/UN33.J.6/PL/2012
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SDN 03 GUNUNGPATI, KEC. GUNUNGPATI, KAB. SEMARANG
di SDN 03 GUNUNGPATI, KEC. GUNUNGPATI, KAB. SEMARANG

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : PANJI NUGRAHA
NIM : 6101408183
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
Topik : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI GAWANG DALAM PENJASORKES MELALUI PERMAINAN "LOMPAT KIJANG" PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN GUNUNGPATI, KABUPATEN SEMARANG.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 19 November 2012

Dekan,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



....FM-05-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 3



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 03 GUNUNGPATI
KECAMATAN GUNUNGPATI

SURAT KETERANGAN

Nomor:

Berdasarkan Surat Ijin Penelitian Nomor : 5547/UN37.1.6/PL/2012, Tanggal 26 November 2012, Kepala SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini,

Nama : Panji Nugraha
 NIM : 6101408183
 Semester : VIII
 Fakultas/Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/PJKR/PGPJSD S1

Pada hari Senin tanggal 26 November dan hari Senin tanggal 10 Desember 2012 telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 03 Gunungpati dengan judul : "PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES KID'S ATLETIK MELALUI PERMAINAN THE STRENGTH POST, PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN GUNUNGPATI, KOTA SEMARANG TAHUN 2012."

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 10 Desember 2012

Kepala Sekolah SD Negeri 03 Gunungpati,



P. IARWADI, S.Pd.
 NIP. 197802 01 007

Lampiran 4

Data observasi dan wawancara terhadap guru penjas dan siswa.

No.	Pertanyaan yang di tanyakan kepada guru dan siswa	Jawaban / penjelasan	
		Guru Penjas	Murid / Siswa
1.	<p>Sarana (alat)</p> <p>1. Apakah menurut ibu / siswa sarana yang ada disekolahan sudah lengkap?</p> <p>2. Apakah menurut ibu / siswa sarana yang ada disekolahan masih layak pakai?</p> <p>3. Ada berapa alat yang ada disekolahan?</p> <p>4. Apa saja alat penjasorkes yang ada disekolahan?</p>	<p>Sudah, tetapi seiring berjalannya waktu,alat ada yang hilang dan rusak.</p> <p>Sebagian besar masih layak pakai dan dapat digunakan .</p> <p>Ada 18</p> <p>yaitu tiang lompat tinggi,tali karet,mistar,ring basket,matras,bola sepak,bola takraw,bola atum,tolak peluru,lembing,cakram,bola kasti,dan pedle tonis.</p>	<p>Belum, masih banyak alat yang diinginkan siswa belum tersedia disekolahan.</p> <p>Masih layak pakai tetapi sudah jelek. Seperti bola,dan tiang lompat tinggi.</p> <p>Banyak.</p> <p>Bola,tali karet,bola kasti,bola sepak dll.</p>
2.	<p>Prasarana (tempat)</p> <p>1. Dimanakah aktifitas pada saat pembelajaran penjasorkes dilakukan?</p> <p>2. Dimanakah tempat yang sering dilakukan pada saat pembelajaran penjasorkes dilakukan?</p>	<p>Dilapangan dekat sekolahan,area persawahan,jalan,halaman sekolahan,lingkungan sekolahan.</p> <p>Dilapangan dekat sekolah.</p>	<p>Dihalaman sekolahan,area persawahan,lingkungan sekolah dan dilapangan.</p> <p>Dilapngan dekat sekolahan dan halaman sekolah.</p>

	<p>3. Apa alasannya?</p> <p>4. Menurut guru / murid, layak atau tidak halaman SD dibuat pembelajaran penjasorkes?</p>	<p>Karena tempatnya lebih luas dibandingkan dengan halaman sekolah. Sehingga aktifitas siswa lebih bebas.</p> <p>Layak, karena halamannya cukup luas dan tidak terganggu dengan aktifitas lainnya.</p>	<p>Karena tempatnya luas dan tidak jauh.</p> <p>Layak, karena halamannya sudah bisa dibuat sepak bola dan cukup luas.</p>
	<p>1. Model pembelajaran penjasorkes.</p> <p>2. Menurut guru / murid apakah pembelajaran yang diberikan / disampaikan dapat diterima dengan baik?</p> <p>3. Alasannya apa?</p> <p>4. Apakah dalam pembelajaran guru sudah dapat memodifikasi pembelajaran?</p> <p>5. Apakah siswa merasa senang dalam melakukan pembelajaran penjasorkes?</p>	<p>Sesuai dengan kurikulum dan sedikit modifikasi tanpa mengurangi aspek yang ada didalamnya.</p> <p>Dapat.</p> <p>Ini bisa dilihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.</p> <p>Sudah walaupun tidak semua dimodifikasi, modifikasi dilakukan sesuai dengan kebutuhan, contoh dalam pembelajaran lempar lembing alatnya tidak memakai alat yang sesungguhnya.</p> <p>Iya. Ini bisa dilihat dari aktifitas mereka yang pada saat melakukan aktifitas masih semangat.</p>	<p>Sudah, walaupun terkadang juga merasa bosan.</p> <p>Karena permainannya jarang diganti, dan permainannya sudah sering dilakukan.</p> <p>Sudah, tetapi kurang seru.</p> <p>Merasa senang apabila pembelajarannya seru dan tidak membosankan.</p>

Lampiran 5

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES
***KID'S ATLETIK* MELALUI PERMAINAN *THE STRENGTH POST*,**
PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN
GUNUNGPATI, KOTA SEMARANG TAHUN 2012.

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Permainan *The Strength post* untuk pembelajaran *Kid's Atletik*

Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar

Evaluator :

Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap Model Permainan *The Strength post* yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa SD yang kami modifikasi. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Petunjuk penjelasan lembar evaluasi.
2. Berilah tanda ceklist (V) pada kolom sesuai dengan format
3. Berikan saran atau komentar pada lembar berikutnya
4. Rentang nilai yang harus diberikan adalah sebagai berikut :

Keterangan :

1 : sangat kurang

2 : kurang

3 : cukup

4 : baik

5 : sangat baik

A. Kualitas Model Permainan

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar <i>kid's atletik</i> (lompat,lari,lempar)						
2.	Kejelasan petunjuk permainan <i>the strength post</i> .						
3.	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.						
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.						
5.	Kesesuaian bentuk / model permainan <i>the strength post</i> untuk dimainkan siswa.						
6.	Kesesuaian bentuk / model permainan <i>the strength post</i> dengan karakteristik siswa.						
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.						
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.						
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.						
10.	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa.						
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.						
12.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.						
13.	Mendorong siswa aktif bergerak.						
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran <i>kid's atletik</i> .						
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran <i>kid's atletik</i> .						

B. Saran untuk Perbaikan Model Permainan

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada model permainan ini, mohon di tuliskan 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.
- 4.

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

C. Komentor dan Saran Umum

D. Kesimpulan

Model permainan ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil

(mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda)

Semarang,.....

Evaluator

(.....)

Lampiran 6

INSTRUMEN PENELITIAN UNTUK SISWA**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES
KID'S ATLETIK MELALUI PERMAINAN THE STRENGTH POST,
PADA SISWA KELAS V SDN 03 GUNUNGPATI, KECAMATAN
GUNUNGPATI, KOTA SEMARANG TAHUN 2012.****A. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Kelas :

No. presensi :

Jenis Kelamin :

Tanda Tangan :

B. PETUNJUK PENGISIAN INSTRUMEN :

1. Instrumen berisi 38 pertanyaan yang terdiri dari empat aspek, yaitu:
 - a. Tentang Kognitif sebanyak 10 pertanyaan
 - b. Tentang Psikomotorik sebanyak 10 pertanyaan
 - c. Tentang Afektif sebanyak 10 pertanyaan
 - d. Tentang Fisik sebanyak 8 pertanyaan
2. Bacalah dengan teliti semua pertanyaan yang ada !
3. Setiap pertanyaan hanya terdapat dua jawaban, yaitu "Ya" atau "Tidak".
4. Setiap pertanyaan hanya diperbolehkan untuk diisi dengan satu jawaban saja.

4. Apakah kamu dapat melewati rintangan tali karet, berlari membawa kun dan dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya dan melempar bola ke dalam ring basket ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah kamu dapat melakukan permainan *The Strength Post* yang telah dimodifikasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah kamu dapat melakukan permainan *The Strength Post* dari yang mudah ke yang sulit ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah kamu dapat melakukan permainan *The Strength Post* dengan lincah dan sportif ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah kamu dapat melakukan gerakan permainan *The Strength Post* dengan benar ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah kamu berhati hati melewati rintangan dalam permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah kamu dapat berkompetisi saat melakukan permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

III.AFEKTIF

1. Apakah kamu suka dengan model permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah dalam permainan *The Strength Post* kamu harus sportif?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah kamu merasa senang dengan permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan Permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah kamu selalu disiplin dalam melakukan permainan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

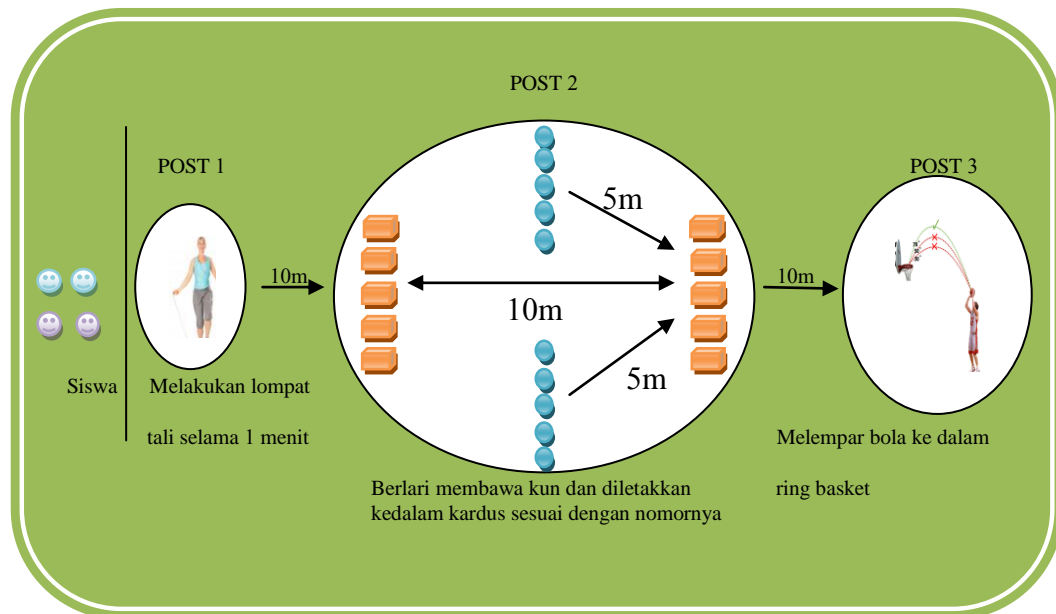
3. Koordinasi

- 1) Apakah dengan melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan *The Strength Post* ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 2) Apakah dengan melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

4. kelincahan

- 1) Apakah dengan melakukan permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 2) Apakah dengan melakukan modifikasi permainan *The Strength Post* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 7

Lapangan Permainan The Strenght Post**Peraturan Permainan The Strenght Post**

Sebelum permainan di mulai Anak-anak dibariskan di lapangan dan dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan untuk setiap siswa yang mau start pertama memegang tali sepanjang 2 meter dan melakukan lompat tali sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit,dan point dinilai dari berapa banyak lompat tali yang dilakukan. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya dipegang oleh tangan kiri,kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang kedepan, pada saat tali menyentuh lantai didepan,lalu lompatlah dengan dua kaki dan turun dengan kedua kaki juga. Pada saat memutar tali tangan disamping dan tidak diatas pundak,seperti gambar dibawah ini.

Selanjutnya di pos 2 siswa harus mengambil Kun dan dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor, dimana Kun dan Kardus harus diberi nomor dan diacak terlebih dahulu. jarak Kun dan garis Start pengambilan Kun adalah 10m. Siswa harus mengambil Kun dan diletakkan di kardus sesuai dengan nomornya hingga habis dan bisa dilanjutkan ke pos berikutnya. selanjutnya siswa kedua mengambil Kun dari garis Start pengambilan Kun dan diletakkan di tempat kardus sesuai dengan nomornya seperti pada cara yang pertama, begitu juga seterusnya hingga semua regu telah selesai melakukannya. Point di post ini adalah 20 apabila kun dimasukkan kedalam kardus sesuaidengan nomornya,apabila tidak point akan dikurangi.

Pada pos ketiga atau pos yang terakhir Siswa harus mengambil bola yang sudah ditentukan lalu berdiri di belakang garis lempar dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara melempar gaya shotting,dimana jarak antara garis lempar ke ring adalah 3m dan tinggi ring adalah 2m. Bagi siswa yang dapat memasukkan bola kedalam ring maka regunya tersebut akan mendapatkan point. Pointnya dinilai seberapa banyak bola yang masuk,1 bola nilainya 10 apabila masuk. setiap siswa mendapatkan kesempatan memasukkan bola kedalam ring sebanyak 5 kali.

Sesudah siswa pertama pada masing-masing regu melakukan permainan ini,maka giliran siswa selanjutnya yang melakukan permainan ini,dan ini dilakukan sampai semua siswa telah melakukan permainan ini. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar.

Ukuran Panjang Lintasan

1. Lapangan yang luas
2. Panjang lintasan dari post 1 ke post selanjutnya 10m
3. Panjang lintasan lari membawa kun 5 m
4. Jarak dari garis lempar ke ring 3m
5. Panjang keseluruhan lintasan 30m dengan kembali menggunakan lari sprint dengan panjang 30m

Fasilitas dan Alat Bermain

- 1) Lapangan.
Bentuk lapangan bebas tapi luas.
- 2) Peralatan.
Peralatan yang digunakan pada permainan *the strenght post* adalah tali karet, kardus berwarna, kun, bola basket kecil, ring basket.

Jumlah Pemain

Pemain yang terlibat pada permainan *the strenght post* tidak memiliki kriteria jumlah tertentu (bebas), yang dimana menyesuaikan jumlah siswa pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

Lama Permainan

Lama waktu permainan *the strenght post* tergantung pada berapa lama tingkat kecepatan anak

Tujuan Permainan

- 1) Untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa
- 2) Untuk meningkatkan daya tahan siswa

- 3) Penerapan gerak dasar atletik pada siswa

Wasit

- 1) Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah guru penjas.
- 2) Permainan *The Strenght Post* dipimpin oleh 1 wasit. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah Guru penjas.
- 3) Wasit mempunyai wewenang untuk mengawasi jalannya permainan *the strenght post* dan menentukan regu mana yang keluar sebagai pemenangnya.

Ranah-Ranah yang Terkandung di Dalam Permainan Ini

1. Afektif :

- a. Siswa diharapkan biasa bermain dan bekerjasama dengan baik.
- b. Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan *the strenght post*.
- c. Siswa dapat bermain permainan *the strenght post* dengan baik dan *sportif*.
- d. Siswa dapat bekerjasama dalam mempraktikkan permainan *the strenght post*

2. Psikomotor:

- a. Siswa dapat melakukan permainan *the strenght post*.
- b. Siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strenght post*.

3. Kognitif :

- a. Siswa mampu menjelaskan aturan permainan *The Strenght Post* .
- b. Siswa dapat menyebutkan peralatan, aturan dan peralatan yang digunakan dalam permainan *the strenght post*.

4. Fisik :

- a. Melatih kelincahan.
- b. Melatih ketepatan dalam melempar bola.
- c. Melatih daya tahan tubuh dan Melatih otot kaki.

Lampiran 8

Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Kecil dan Jumlah Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Kegiatan.

No	Nama	Jenis Kelamin	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir
1	Sifahana Nurazizah	P	63	87
2	Gayuh Okta Alfani	P	72	94
3	Nadila Devianti Putri	P	66	88
4	Nana Novianti	P	78	97
5	Adi Susanto	L	72	109
6	Gigih Tata Buana Surga	L	86	108
7	Niko Resavgita	L	78	109
8	Rika Devinta	P	66	89
9	Farhan Setiawan	L	85	106
10	Lintang Raihana	P	75	98

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

**Tabel 4.1.3
Pengukuran Denyut Nadi Ujicoba Skala Kecil**

Frekuensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa sebelum aktifitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61-70	3	-
71-80	5	-
81-90	2	3
91-100	-	3
101-110	-	4
111-120	-	-
121-130	-	-

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Lampiran 9

Data Hasil Uji Coba Skala Kecil (N=10)

Aspek	Jawaban	Persentase	Kriteria
I.Kognitif			
1. Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
3. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat dimainkan secara individu maupun beregu/kelompok ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
4. Apakah kamu mengetahui peralatan yang digunakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat menyebutkan gerakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	100,00%	Sangat Baik
7. Apakah sebelum melakukan permainan <i>The Strength Post</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
8. Apakah peraturan permainan <i>The Strength Post</i> mudah dipahami ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> setiap siswa harus mematuhi peraturan permainan ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
10. Apakah kamu mengetahui/memahami tehnik dasar permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
II.Psikomotorik			
1. Apakah kamu dapat menirukan gerakan <i>The Strength Post</i> seperti yang di contohkan oleh guru ?	Ya	90,00%	Baik
2. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> mudah untuk dilakukan?	Ya	90,00%	Baik

3. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
4. Apakah kamu dapat melewati rintangan tali karet,berlari membawa kun dan dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya dan melempar bola ke dalam ring basket ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> yang telah dimodifikasi ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dari yang mudah ke yang sulit ?	Ya	90,00%	Baik
7. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dengan lincah dan sportif ?	Ya	90,00%	Baik
8. Apakah kamu dapat melakukan gerakan permainan <i>The Strength Post</i> dengan benar ?	Ya	90,00%	Baik
9. Apakah kamu berhati hati melewati rintangan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
10. Apakah kamu dapat berkompetisi saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
III.Afektif			
1. Apakah kamu suka dengan model permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
3. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus sportif?	Ya	90,00%	Baik
4. Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	80,00%	Baik
5. Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik
6. Apakah kamu merasa senang dengan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
7. Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan Permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	90,00%	Baik

8. Apakah kamu selalu disiplin dalam melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus jujur ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
10. Apakah setiap siswa harus melaksanakan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
IV.Fisik			
1. Daya ledak otot			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2. Kekuatan			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dalam melompat ?	Ya	80,00%	Cukup Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan?	Ya	70,00%	Cukup Baik
3. Koordinasi			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	70,00%	Cukup Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat ?	Ya	80,00%	Cukup baik
4. kelincahan			
1. Apakah dengan melakukan	Ya	70,00%	Cukup baik

<p>permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincuhan kaki pada waktu melompat?</p> <p>2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincuhan kaki pada waktu melompat dan lari ?</p>	Ya	70,00%	Cukup Baik
Rata-rata		89,21 %	Baik

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Lampiran 10

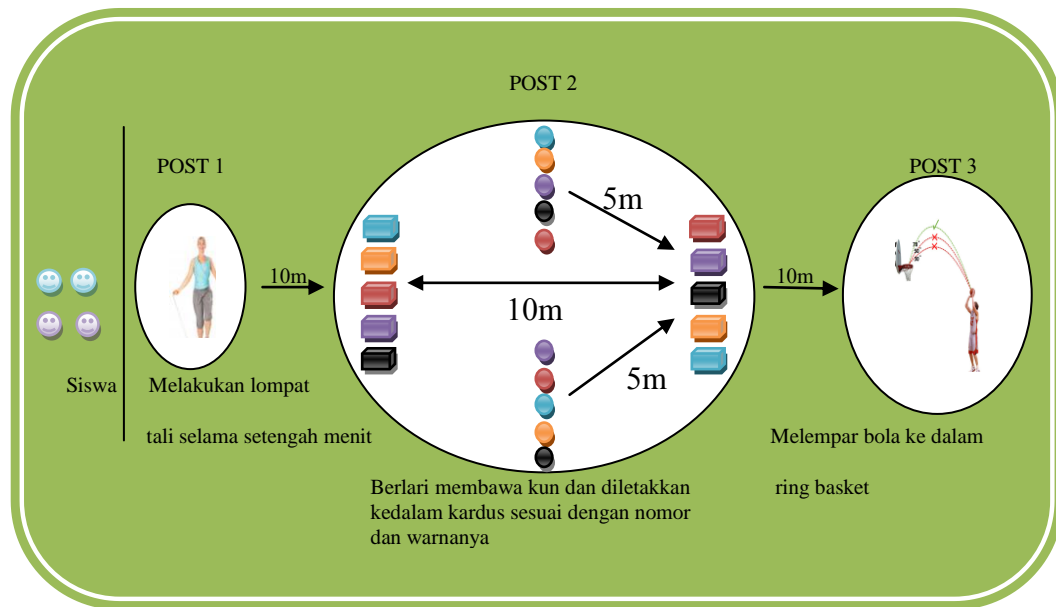
Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran uji skala kecil:

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran		
		A	G1	G2
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar kid atletik (lompat,lari,lempar)	5	4	4
2	Kejelasan petunjuk permainan The Strength post.	5	4	4
3	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa. Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.	4	4	5
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	4	5	5
5	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post untuk dimainkan siswa.	4	4	5
6	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post dengan karakteristik siswa.	4	5	5
7	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.	5	5	4
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	5	4	5
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	4	5	5
10	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa.	4	5	5
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	5	4	5
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.	5	5	5
13	Mendorong siswa aktif bergerak.	4	4	5
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kid's atletik	5	5	5

15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran kid's atletik.	5	5	5
Jumlah Skor		68	68	72
Rata-rata		4,5	4,5	4,8
Prosentase		90%	90%	90,6%

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Lampiran 11

Draf Permainan *The Streight Post***Peraturan Permainan The Streight Post**

Sebelum permainan di mulai Anak-anak dibariskan di lapangan dan dibagi menjadi 2 kelompok dilanjutkan untuk setiap siswa yang mau start pertama memegang tali sepanjang 2 meter dan melakukan lompat tali sebanyak mungkin dalam waktu setengah menit, dan point dinilai dari berapa banyak lompat tali yang dilakukan. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya dipegang oleh tangan kiri, kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang kedepan, pada saat tali menyentuh lantai didepan, lalu lompatlah dengan dua kaki dan turun dengan kedua kaki juga. Pada saat memutar tali tangan disamping dan tidak diatas pundak.

Selanjutnya di pos 2 siswa harus mengambil Kun dan dimasukkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor dan warnanya, dimana Kun dan Kardus harus

diberi nomor, warna dan diacak terlebih dahulu. jarak Kun dan garis Start pengambilan Kun adalah 10m. Siswa harus mengambil Kun dan diletakkan di kardus sesuai dengan nomornya hingga habis dan bisa dilanjutkan ke pos berikutnya. selanjutnya siswa kedua mengambil Kun dari garis Start pengambilan Kun dan diletakkan di tempat kardus sesuai dengan nomornya seperti pada cara yang pertama, begitu juga seterusnya hingga semua regu telah selesai melakukannya. Point di post ini adalah 20 apabila kun dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya, apabila tidak point akan dikurangi.

Pada pos ketiga atau pos yang terakhir Siswa harus mengambil bola yang sudah ditentukan lalu berdiri di belakang garis lempar dan memasukkan bola ke dalam ring dengan cara melempar gaya shotting, dimana jarak antara garis lempar ke ring adalah 3m dan tinggi ring adalah 2m. Bagi siswa yang dapat memasukkan bola kedalam ring maka regunya tersebut akan mendapatkan point. Pointnya dinilai seberapa banyak bola yang masuk, 1 bola nilainya 10 apabila masuk. setiap siswa mendapatkan kesempatan memasukkan bola kedalam ring sebanyak 5 kali.

Sesudah siswa pertama pada masing-masing regu melakukan permainan ini, maka giliran siswa selanjutnya yang melakukan permainan ini, dan ini dilakukan sampai semua siswa telah melakukan permainan ini. Regu dinyatakan menang adalah regu yang mendapatkan point terbanyak dan menggunakan cara dan aturan yang benar.

Ukuran Panjang Lintasan

1. Lapangan yang luas
2. Panjang lintasan dari post 1 ke post selanjutnya 10m
3. Panjang lintasan lari membawa kun 5 m
4. Jarak dari garis lempar ke ring 3m
5. Panjang keseluruhan lintasan 30m dengan kembali menggunakan lari sprint dengan panjang 30m

Fasilitas dan Alat Bermain

1. Lapangan.
 - a. Bentuk lapangan bebas tapi luas.
2. Peralatan.
 - a. Peralatan yang digunakan pada permainan *the strenght post* adalah tali karet, kardus berwarna, kun, bola basket kecil, ring basket.

Jumlah Pemain

Pemain yang terlibat pada permainan *the strenght post* tidak memiliki kriteria jumlah tertentu (bebas), yang dimana menyesuaikan jumlah siswa pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

Lama Permainan

Lama waktu permainan *the strenght post* tergantung pada berapa lama tingkat kecepatan anak

Tujuan Permainan

1. Untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa
2. Untuk meningkatkan daya tahan siswa

3. Penerapan gerak dasar atletik pada siswa

Wasit

1. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah guru penjas.
2. Permainan *The Strenght Post* dipimpin oleh 1 wasit. Yang dimaksud wasit dalam permainan ini adalah Guru penjas.
3. Wasit mempunyai wewenang untuk mengawasi jalannya permainan *the strenght post* dan menentukan regu mana yang keluar sebagai pemenangnya.

Ranah-Ranah yang Terkandung di Dalam Permainan Ini

1. Afektif :

- a. Siswa diharapkan biasa bermain dan bekerjasama dengan baik.
- b. Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan *the strenght post*.
- c. Siswa dapat bermain permainan *the strenght post* dengan baik dan *sportif*.
- d. Siswa dapat bekerjasama dalam mempraktikkan permainan *the strenght post*

2. Psikomotor:

- a. Siswa dapat melakukan permainan *the strenght post*.
- b. Siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strenght post*.

3. Kognitif :

- a. Siswa mampu menjelaskan aturan permainan *The Strenght Post* .
- b. Siswa dapat menyebutkan peralatan, aturan dan peralatan yang digunakan dalam permainan *the strenght post*.

4. Fisik :

- a. Melatih kelincahan.
- b. Melatih ketepatan dalam melempar bola.
- c. Melatih daya tahan tubuh dan Melatih otot kaki.

Lampiran 12

Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Kelompok Besar dan Jumlah Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Kegiatan.

No	Nama	Jenis Kelamin	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir
1	Sifahana Nurazizah	P	63	87
2	Gayuh Okta Alfani	P	72	94
3	Nadila Devianti Putri	P	66	88
4	Nana Novianti	P	78	97
5	Adi Susanto	L	72	109
6	Gigih Tata Buana	L	86	108
7	Niko Resavgita	L	78	109
8	Rika Devinta	P	66	89
9	Farhan Setiawan	L	85	106
10	Lintang Raihana	P	75	98
11	Dina Suci	P	86	98
12	Agus Trigunawan	L	76	103
13	Aprilia Setia Ningrum	P	80	106
14	Indah Safitri	P	84	103
15	Rima Puji Lestari	P	86	107
16	Fina Rahmawati	P	76	97
17	Razir Fitriyanti	P	80	100
18	Mohammad Rozikin	L	87	114
19	Diah Amarila	P	85	108
20	Hapsari Nurcahyanti	P	85	107
21	Camelia Rheina	P	82	103
22	Ifan F	L	75	97
23	Adi Saputra	L	86	95

Sumber: Daftar siswa kelas

Pengukuran Denyut Nadi Ujicoba Lapangan

Frekuensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa sebelum aktifitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61-70	3	-
71-80	10	
81-90	10	3
91-100	-	8
101-110	-	11
111-120	-	1
121-130	-	-

Sumber: Hasil penelitian ujicoba lapangan

Lampiran 13

Data Hasil Uji Coba Skala Besar (N=23)

Aspek	Jawaban	Persentase	Kriteria
I. Kognitif			
1. Apakah kamu mengetahui/memahami peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat menerapkan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
3. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat dimainkan secara individu maupun beregu/kelompok ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
4. Apakah kamu mengetahui peralatan yang digunakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
5. Apakah kamu dapat menyebutkan gerakan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
6. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	91,30%	Sangat Baik
7. Apakah sebelum melakukan permainan <i>The Strength Post</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	Ya	78,26%	Baik
8. Apakah peraturan permainan <i>The Strength Post</i> mudah dipahami ?	Ya	82,61%	Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> setiap siswa harus mematuhi peraturan permainan ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
10. Apakah kamu mengetahui/memahami tehnik dasar permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
II.Psikomotorik			
1. Apakah kamu dapat menirukan gerakan <i>The Strength Post</i> seperti yang di contohkan oleh guru ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah permainan <i>The Strength Post</i> mudah untuk dilakukan?	Ya	100,00%	Sangat Baik

3. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
4. Apakah kamu dapat melewati rintangan tali karet,berlari membawa kun dan dimasukkan kedalam kardus sesuai dengan nomornya dan melempar bola ke dalam ring basket ?	Ya	86,96%	Baik
5. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> yang telah dimodifikasi ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
6. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dari yang mudah ke yang sulit ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
7. Apakah kamu dapat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dengan lincah dan sportif ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
8. Apakah kamu dapat melakukan gerakan permainan <i>The Strength Post</i> dengan benar ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
9. Apakah kamu berhati hati melewati rintangan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	86,96%	Baik
10. Apakah kamu dapat berkompetisi saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
III.Afektif			
1. Apakah kamu suka dengan model permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Apakah kamu dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
3. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus sportif?	Ya	95,65%	Sangat Baik
4. Apakah kamu harus mentaati peraturan dalam permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	82,62%	Baik
5. Apakah kamu semangat pada saat melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	82,61%	Baik
6. Apakah kamu merasa senang dengan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
7. Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan	Ya	91,30%	Sangat Baik

Permainan <i>The Strength Post</i> ?			
8. Apakah kamu selalu disiplin dalam melakukan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
9. Apakah dalam permainan <i>The Strength Post</i> kamu harus jujur ?	Ya	82,61%	Baik
10. Apakah setiap siswa harus melaksanakan peraturan permainan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	100,00%	Sangat Baik
IV.Fisik			
1. Daya ledak otot			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam melompat?	Ya	100,00%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan daya ledak otot dalam berlari dan melempar bola ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Kekuatan			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dalam melompat ?	Ya	91,30%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kekuatan kaki dan tangan?	Ya	95,61%	Sangat Baik
3. Koordinasi			
1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi kaki,tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan <i>The Strength Post</i> ?	Ya	95,65%	Sangat Baik
2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan koordinasi tangan dan pikiran dalam melakukan gerakan melompat ?	Ya	91,30%	Cukup Baik

<p>4. kelincahan</p> <p>1. Apakah dengan melakukan permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat?</p> <p>2. Apakah dengan melakukan modifikasi permainan <i>The Strength Post</i> dapat meningkatkan kelincahan kaki pada waktu melompat dan lari ?</p>	Ya	95,65%	Sangat Baik
	Ya	91,30%	Sangat baik
Rata-rata		93,02%	Sangat Baik

Sumber: Hasil Uji Coba Skala Besar

Lampiran 14

Hasil Pengamatan Kuesioner Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran uji skala besar:

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran		
		A	G1	G2
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar kid atletik (lompat,lari,lempar)	5	4	4
2	Kejelasan petunjuk permainan The Strength post.	5	4	4
3	Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa. Ketepatan memilih bentuk / model permainan bagi siswa.	4	4	5
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	4	5	5
5	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post untuk dimainkan siswa.	4	4	5
6	Kesesuaian bentuk / model permainan The Strength post dengan karakteristik siswa.	4	5	5
7	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.	5	5	4
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	5	4	5
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	4	5	5
10	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa.	4	5	5
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	5	4	5
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.	5	5	5
13	Mendorong siswa aktif bergerak.	4	4	5

14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kid's atletik	5	5	5
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran kid's atletik.	5	5	5
Jumlah Skor		68	68	72
Rata-rata		4,5	4,5	4,8
Prosentase		90%	90%	90,6%

Sumber: Hasil penelitian uji skala kecil

Lampiran 15

Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa UjiCoba Skala Kecil

Siswa	Nomor soal									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
16	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
24	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
27	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
28	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
29	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
32	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
33	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
34	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
35	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1

36	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
37	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
38	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
Jumlah	36	34	34	35	33	33	31	33	33	37

Lampiran 16

Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Besar

No soal	No persensi siwa																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
8	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1
25	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1

27	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
Jumlah	$\frac{3}{8}$	$\frac{3}{8}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{8}$	$\frac{3}{3}$	36	36	35	35	34	34	38	32	32	36	34	37	35	35	37	35	38

Lampiran 17

Dokumentasi



Pemanasan sebelum melakukan permainan



Melakukan lompat tali



Berlari membawa kun dan diletakkan ke dalam kardus sesuai dengan nomor dan warnanya



Melempar bola kedalam ring basket



Pengukuran denyut nadi dan evaluasi



Pengisian instrument siswa



Foto bersama kepala sekolah, guru penjas dan siswa-siswi SDN 3 Gunungpati



Keceriaan setelah melakukan penelitian bersama siswa-siswi SDN 3 Gunungpati