



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA  
KELAS VI SD NEGERI KLAMPIS 01  
KECAMATAN JATIBARANG  
KABUPATEN BREBES  
TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Bagus Dwija Atmajayanto  
6102410018**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**Bagus Dwija Atmajayanto.** 2015. *Pengembangan Model Pembelajaran Tennis Melalui Circuit Training Tennis Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2014.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Drs. Tri Nurharsono M.Pd.

**Kata kunci:** Pengembangan, Tennis, *Circuit Training Tennis.*

Latar belakang penelitian ini adalah model pembelajaran tennis yang disampaikan guru penjasorkes tidak tersentuh modifikasi, strategi pembelajaran juga kurang kreatif, sarpras kurang mendukung tanpa dengan modifikasi yang memudahkan siswa dalam pembelajaran, dan siswa menjadi kurang aktif dan antusias. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk pengembangan model pembelajaran tennis melalui *circuit training* tennis pada siswa kelas VI di SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2014. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan model pembelajaran tennis berupa *circuit training* tennis yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VI SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes dalam pembelajaran penjas.

Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan dari Borg & Gall dalam sugiyono (2010:407) yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan yang didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa model *circuit training* tennis), (3) uji validasi ahli yaitu menggunakan satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran, serta uji coba skala kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba skala kecil (10 siswa). Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji coba skala besar (21 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba skala besar, (7) hasil akhir model *circuit training* tennis bagi siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang dihasilkan melalui revisi uji coba skala besar.

Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli penjas 96% (sangat baik), ahli pembelajaran 92% (sangat baik), uji coba skala kecil 88,26% (baik), dan uji coba skala besar 93,03% (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran tennis melalui *circuit training* tennis ini dapat digunakan bagi siswa kelas VI SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

Berdasarkan data yang ada dapat disimpulkan bahwa model *circuit training* tennis ini dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran permainan tennis bagi siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Berdasarkan hasil penelitian di atas, diharapkan bagi guru penjas di sekolah dasar untuk menggunakan produk *circuit training* tennis ini sebagai alternatif pembelajaran permainan tennis.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Lembar pernyataan ini dibuahi nama dan tanda tangan peneliti.

Semarang, Desember 2014

Peneliti



**Bagus Dwija Atmajayanto**

NIM.6102410018

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,



Ketua Jurusan PJKR

*M. Hartono* 30/12/2014  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP. 19610903 198803 1 002

Dosen Pembimbing

*T. Nurharsono* 20/12/2014  
Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.  
NIP. 19600429 198601 1 001

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bagus Dwija Atmajayanto NIM 6102410018 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar judul PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG KABUPATEN BREBES TAHUN 2014 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jumat tanggal 16 Januari 2015

Panitia Ujian



Ketua

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



Sekretaris

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19810129 200312 1 001
2. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19741215 199703 1 004
3. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd  
NIP. 19600429 198601 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Hati – hati secara berlebihan sama buruknya dengan tidak berhati – hati, maka kerjakanlah
- Cara terbaik untuk keluar dari persoalan adalah memecahkannya

### **PERSEMBAHAN**

- Yang tercinta kedua orang tua saya : Bapak Rustoni dan Ibu N.Siti Asiyah, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasehat dari Bapak dan Ibu.
- Bapak Drs. Tri Nurharsono M.Pd selaku dosen pembimbing, dan Bapak Ranu Baskora S.Pd., M.Pd selaku dosen ahli penjas yang telah memberikan ilmu lewat bimbingannya.
- Ibu Kuswanti S.Pd selaku Kepala Sekolah, Bapak Wison Susanto S.Pd selaku Guru Penjasorkes, beserta dewan guru dan staf yang telah mengizinkan sebagai tempat penelitian di SD N Klampis 01.
- Yang tercinta Faridhotun Nafisafallah yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
- Teman-teman PGPJSD angkatan 2010 dan almamater FIK UNNES tercinta.
- Teman-teman Kos Koplak yang selalu memberikan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Tonnis Melalui *Circuit Training* Tonnis Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2014. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga, diantaranya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Nurharsono M.Pd. selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ranu Baskora, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Ahli yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kuswanti, S.Pd. selaku Kepala SD N Klampis 01 yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Wison Susanto, S.Pd. selaku guru Pendidikan Jasmani SD N Klampis 01 yang telah berkenan sebagai Ahli Pembelajaran dan banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Siswa kelas VI SD N Klampis 01 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
10. Teman-teman PGPJSD/PJKR angkatan 2010 dan almamater FIK UNNES yang tercinta.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Desember 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Pengembangan .....	8
1.4 Manfaat Pengembangan .....	8
1.5 Spesifikasi Produk.....	9
1.6 Pentingnya Pengembangan .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
2.1 Belajar.....	11
2.2 Pembelajaran .....	12
2.3 Model Pembelajaran .....	13
2.3.1 Kelompok Model Pembelajaran .....	15
2.4 Pendidikan Jasmani .....	16
2.5 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	18
2.6 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	20
2.6.1 Pengembangan Aspek Psikomotorik.....	21
2.6.1.1 Ketrampilan Gerak .....	21
2.6.1.2 Kebugaran Fisik .....	21
2.6.2 Pengembangan Aspek Kognitif .....	21
2.6.3 Pengembangan Aspek Afektif .....	21
2.7 Modifikasi Permainan .....	21
2.8 Gerak .....	22
2.9 Karakteristik Perkembangan Gerak di Sekolah Dasar .....	24
2.10 <i>Circuit Training</i> .....	28
2.11 Tennis .....	29
2.11.1 Hakikat Permainan Tennis.....	29
2.11.2 Sarana dan Prasarana Permainan Tennis .....	30
2.11.2.1 Lapangan.....	30
2.11.2.2 Raket/ <i>Paddle</i> .....	31
2.11.2.3 Bola.....	32
2.11.3 Peraturan Permainan Tennis .....	33
2.12 Kerangka Berpikir.....	34

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
3.1	Model Pengembangan .....	36
3.2	Prosedur Pengembangan .....	37
3.2.1	Analisis Kebutuhan .....	39
3.2.2	Pembuatan Produk Awal .....	39
3.2.3	Uji Coba Skala Kecil .....	40
3.2.4	Revisi Produk Pertama .....	40
3.2.5	Uji Coba Skala Besar (Lapangan) .....	40
3.2.6	Revisi Produk Akhir .....	41
3.2.7	Hasil Akhir .....	41
3.3	Uji Coba Produk .....	41
3.3.1	Desain Uji Coba .....	41
3.3.1.1	Uji Coba I : Skala Kecil .....	41
3.3.1.2	Uji Coba II : Skala Besar .....	42
3.3.2	Subyek Uji Coba .....	42
3.4	Cetak Biru Produk .....	43
3.4.1	Definisi <i>Circuit Training</i> Tennis .....	43
3.4.2	Sarana dan Prasarana <i>Circuit Training</i> Tennis .....	44
3.4.3	Peraturan Permainan <i>Circuit Training</i> Tennis.....	47
3.5	Jenis Data .....	48
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	48
3.7	Analisis Data Produk .....	50
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Penyajian Data Hasil Pra Penelitian .....	52
4.1.1	Data Analisis Kebutuhan .....	52
4.1.2	Deskripsi Draf Produk Awal .....	54
4.1.2.1	Sarana dan Prasarana <i>Circuit Training</i> Tennis ....	55
4.1.2.2	Peraturan <i>Circuit Training</i> Tennis.....	58
4.1.3	Validasi Ahli .....	59
4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal .....	59
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli .....	61
4.1.3.3	Revisi draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil .....	62
4.2	Hasil Analisis Data pada Uji Coba Pra Penelitian .....	63
4.2.1	Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Pra Penelitian .....	63
4.2.2	Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Pra Penelitian .....	64
4.2.3	Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Pra Penelitian.....	65
4.2.4	Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Pra Penelitian ....	66
4.3	Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	70
4.3.1	Data Analisis Kebutuhan .....	70
4.3.2	Validasi Ahli .....	70
4.3.2.1	Validasi Draf Produk Awal .....	68
4.3.2.2	Deskripsi Data Validasi Ahli .....	72
4.3.2.3	Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil .....	73
4.4	Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil .....	74
4.4.1	Hasil Analisis Data Aspek Psikomotorik Uji Coba Skala Kecil .....	74

4.4.2 Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Kecil .....	75
4.4.3 Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Kecil .....	76
4.4.4 Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil .....	78
4.5 Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil .....	81
4.5.1 Pengukuran Kualitas Produk oleh Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran .....	83
4.6 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Besar .....	83
4.6.1 Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Besar.....	81
4.6.2 Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Besar .....	84
4.6.3 Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Besar.....	85
4.6.4 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Besar .....	87
4.7 Prototipe Produk .....	90
4.7.1 Sarana dan Prasarana <i>Circuit Training</i> Tonnis.....	92
4.7.2 Peraturan <i>Circuit Training</i> Tonnis.....	96
4.7.3 Kelebihan <i>Circuit Training</i> Tonnis.....	98
4.7.4 Kelemahan <i>Circuit Training</i> Tonnis.....	98
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian Prototipe Produk.....	99
5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan Lebih Lanjut.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	104

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Tonnis di SD N Klampis 01	6
1.2 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Tonnis di SD N Rawalumbu	7
3.1 Tabel Kuesioner Ahli.....	49
3.2 Skor Jawaban Kuesioner “Ya” atau “Tidak” .....	49
3.3 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa .....	50
3.4 Klasifikasi Prosentase.....	51
4.1 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas (Pra Penelitian) . .....	61
4.2 Saran dan Perbaikan dari Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran. ....	62
4.3 Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Pra Penelitian. ....	63
4.4 Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Pra Penelitian.....	64
4.5 Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Pra Penelitian.....	65
4.6 Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Pra Penelitian.....	67
4.7 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas (Uji Coba Skala Kecil) . .....	72
4.8 Saran dan Perbaikan dari Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran .....	73
4.9 Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Kecil .....	75
4.10 Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Kecil .....	75
4.11 Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Kecil .....	76
4.12 Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil. ....	78
4.13 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas (Uji Coba Skala Besar).....	83
4.14 Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Besar.....	84
4.15 Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Besar.....	84
4.16 Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Besar.....	86
4.17 Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Besar.....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Tennis Kelompok Umur 6 – 12 Tahun .....	31
2.2 Lapangan Tennis Kelompok Umur diatas 12 Tahun .....	31
2.3 Raket/ <i>Paddle</i> Tennis .....	32
2.4 Bola Tennis .....	33
3.1 Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Tennis Melalui <i>Circuit Training</i> Tennis .....	38
3.2 Lapangan <i>Circuit Training</i> Tennis .....	44
3.3 Raket/ <i>Paddle Circuit Training</i> Tennis .....	45
3.4 Bola <i>Circuit Training</i> Tennis .....	46
3.5 Kun <i>Circuit Training</i> Tennis .....	46
4.1 Lapangan <i>Circuit Training</i> Tennis. ....	53
4.2 Raket/ <i>Paddle Circuit Training</i> Tennis.....	57
4.3 Bola <i>Circuit Training</i> Tennis.....	58
4.4 Kun <i>Circuit Training</i> Tennis.....	58
4.5 Diagram Prosentase Hasil Uji Coba Pra Penelitian .....	69
4.6 Diagram Prosentase Hasil Uji Coba Skala Kecil. ....	81
4.7 Diagram Prosentase Hasil Uji Coba Skala Besar.....	90
4.8 Lapangan <i>Circuit Training</i> Tennis .....	92
4.9 Raket/ <i>Paddle Circuit Training</i> Tennis.....	94
4.10 Bola <i>Circuit Training</i> Tennis.....	94
4.11 Bola Tennis Tali Karet .....	95
4.12 Kun <i>Circuit Training</i> Tennis.....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi .....	104
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	105
3. Surat Ijin Penelitian.....	106
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian. ....	107
5. Kisi – Kisi Observasi Awal dan Wawancara .....	108
6. Pedoman Angket Observasi Awal dan Wawancara .....	110
7. Hasil Angket Observasi Awal SD N Klampis 01 .....	111
8. Hasil Angket Observasi Awal SD N Rawalumbu .....	112
9. Hasil Angket Wawancara SD N Klampis 01 .....	113
10. Hasil Angket Wawancara SD N Rawalumbu .....	114
11. Kisi-Kisi Instrumen Evaluasi untuk Ahli . ....	115
12. Lembar Evaluasi untuk Ahli Penjas.....	117
13. Lembar Evaluasi untuk Ahli Pembelajaran.....	121
14. Kisi-Kisi Instrumen Siswa.....	125
15. Lembar Kuesioner untuk Siswa.....	127
16. Lembar Penilaian Aspek Afektif dan Psikomotor.....	131
17. Hasil Pengisian Lembar Pengamatan Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Kecil. ....	136
18. Hasil Pengisian Lembar Pengamatan Aspek Afektif Uji Coba Skala Kecil. ....	137
19. Hasil Pengisian Kuesioner Aspek Kognitif Uji Coba Skala Kecil.....	138
20. Hasil Pengisian Lembar Pengamatan Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Besar.....	139
21. Hasil Pengisian Lembar Pengamatan Afektif Uji Coba Skala Besar.	140
22. Hasil Pengisian Kuesioner Aspek Kognitif Uji Coba Skala Besar. ...	141
23. Silabus Pembelajaran.....	142
24. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	144
25. Dokumentasi.....	151

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga berkembang seiring dengan perkembangan teknologi, baik IPTEK secara *global* maupun teknologi yang berkaitan dengan olahraga itu sendiri karena teknologi-lah yang membuat dunia olahraga semakin berkembang dan maju sehingga banyak terdapat inovasi pada pelaku dunia olahraga, sarana dan prasarananya baik berupa sebuah perkembangan dari hal yang lama maupun penemuan atau sebuah inovasi baru.

Pelaku olahraga adalah sumber daya manusia yang perlu dikembangkan dengan sarana yang tepat yaitu melalui bidang pendidikan. Bidang pendidikanlah yang mampu membimbing untuk berkembang kedepannya. Sesuai dengan UU Republik Indonesia Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (7), bahwa "Jalur pendidikan adalah wahana yang dilalui peserta didik untuk mengembangkan potensi diri dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan".

Pendidikan yang tepat untuk mengembangkan sumber daya manusia dalam bidang jasmani adalah melalui pendidikan jasmani karena Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008:2). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, oleh

karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan kompleks. Hal tersebut dikarenakan dalam pendidikan jasmani tidak semata-mata hal tentang fisik atau jasmani saja, namun pendidikan jasmani juga sarana pendidikan untuk mengajarkan nilai-nilai sosial yang terkandung di hampir semua permainannya. Faktor tersebut juga yang bisa membuat pendidikan jasmani menjadi salah satu pendidikan karakter yang sangat sempurna dan faktor tersebut pula merupakan poin *plus* atau kelebihan dibanding mata pelajaran lain. Mata pelajaran lain memang terdapat pendidikan karakter yang berupa konsep nilai afektif atau sikap. Namun dalam pendidikan jasmani nilai-nilai afektif tersebut dapat langsung dimunculkan tanpa dicontohkan terlebih dahulu oleh guru dan dapat langsung dipantau perkembangannya pada sesama peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar (KBM).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Karena pendidikan jasmani adalah pembelajaran gerak yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik se-usianya. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 4:4 bahwa "Pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran".



Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah 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 pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensial peserta didik, oleh karena itu pendidikan jasmani dituntut untuk membangkitkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak karena bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik, melainkan juga membentuk, membina, mengembangkan anak, dan meningkatkan kemampuan intelektual anak didik (Soemitro, 1992:3).

Menurut Amung Ma'mun, (2000:3) terdapat tiga tahapan belajar gerak yaitu (1) tahapan verbal kognitif yaitu adanya kognitif dan proses membuat keputusan yang lebih menonjol (adanya proses memberi penjelasan), (2) tahapan latihan gerak yaitu sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil. (3) tahapan otomatisasi, perkembangan gerak (*motor development*) yaitu adanya suatu bentuk gerakan yang didalam melakukannya tanpa dipikirkan lagi untuk melakukan sebuah gerakan.

Suatu metode yang sangat tepat sebagai sarana untuk pembelajaran gerak dan membuat peserta didik bergerak adalah permainan. Aktifitas bermain bagi anak-anak adalah sebuah kebutuhan bagi psikis yang selalu memunculkan sebuah rasa ingin bergerak dan rasa ingin tahu serta penasaran yang memacunya terhadap suatu hal dan tentunya kebutuhan fisiknya karena sesuai dengan rentang usianya adalah usia tumbuh kembang peserta didik. Pada

prinsipnya pembelajaran gerak melalui aktivitas jasmani adalah mengajak peserta didik untuk bergerak, berkeringat, dan senang.

Pembelajaran gerak memerlukan sebuah pengembangan atau modifikasi permainan sebagai fasilitas pendukung. Pengembangan atau modifikasi permainan harus didesain sebagaimana mestinya yaitu sekreatif dan semenarik mungkin supaya peserta didik merasa tertarik kemudian merasa antusias sehingga mendapatkan peningkatan sebuah aktifitas, peserta didik akan merasa senang dengan kegiatan pembelajaran, peserta didik tidak merasa terbebani dengan apa yang dilakukannya bahkan peserta didik tidak merasa sedang melakukan pembelajaran gerak yang merupakan pendidikan jasmani dan tentunya kesegaran jasmani akan tercapai.

Modifikasi merupakan salah satu strategi guru untuk membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menjadi lebih mengena sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar : 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum

dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara intensif.

Banyak terdapat olahraga permainan yang dapat dimodifikasi dan dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani untuk digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan pendidikan jasmani di sekolah. Tonnis merupakan olahraga permainan yang sangat tepat untuk diterapkan dan dikembangkan dalam ruang lingkup sekolah seperti halnya di sekolah dasar karena permainan tonnis merupakan permainan kompetisi yang menarik. Permainan tonnis adalah olahraga yang sangat menyenangkan dan tidak sesulit tenis meja dan tidak sekeras tenis lapangan.

Permainan tonnis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan paddle atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang di batasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan. Secara garis besar, permainan tonnis dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tenis. (Tri Nurharsono dan Sri Haryono, 2009:5).

Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari observasi dan wawancara yang dilakukan di SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Dari hasil observasi dan wawancara dengan ahli pembelajaran atau guru penjas, penulis mendapatkan data bahwa model pembelajaran tonnis yang disampaikan oleh guru penjasorkes hanya

menggunakan teknik komando tanpa sering mendemonstrasikan kepada siswa dan tidak dengan modifikasi yang bisa mempermudah siswa dalam pembelajaran. Strategi pembelajaran tonnis yang diberikan kurang kreatif seperti halnya tahap pemanasan yang menggunakan rangkaian pemanasan yang *monotone*, hanya menggunakan metode *drill* pada inti pembelajaran yang membuat siswa bosan, evaluasi pembelajaran yang kurang dan tidak memunculkan modifikasi. Sarana prasarana yang digunakan dalam pembelajaran tonnis kurang mendukung. Minat siswa pada permainan tonnis kurang, hal tersebut sangat disayangkan karena siswa mengaku ingin belajar dan menguasai tonnis namun tidak adanya modifikasi model pembelajaran yang membuat minat dan rasa antusias dari siswa hilang.

Peneliti juga melakukan observasi awal pada siswa kelas VI SD N Rawalumbu sebagai sampel pendukung dan penguat dengan karakteristik yang sama dengan siswa kelas VI SD N Klampis 01. Data dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SD N Rawalumbu mayoritas sama dengan yang terjadi di SD N Klampis 01. Berikut adalah hasil survei sarana dan prasarana yang didapatkan oleh peneliti.

**Tabel 1.1 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Tonnis di SD N Klampis 01**

No	Sarpras Pembelajaran Tonnis	Ada	Tidak	Jumlah
1.	<i>Paddle</i>	v		4
2.	Bola Tonnis	v		8
3.	Net	v		1
4.	Lapangan	v		1

(sumber: hasil survei 2014)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sarana dan prasarana pembelajaran tonnis dikategorikan kurang dikarenakan jumlah ketersediaan dan jumlah kebutuhan tidak sebanding. Siswa yang ada di kelas VI berjumlah 21 anak kurang memadai dengan jumlah *paddle* dan jumlah bola yang sedikit. Sehingga membuat siswa menunggu giliran untuk memakai alat yang tersedia dan memunculkan rasa bosan karena ruang gerak siswa seakan terbatas oleh sarana dan prasarana.

**Tabel 1.2 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Tonnis di SD N Rawalumbu**

No	Sarpras Pembelajaran Tonnis	Ada	Tidak	Jumlah
1.	<i>Paddle</i>	v		5
2.	Bola Tonnis	v		10
3.	Net	v		1
4.	Lapangan	v		1

(sumber: hasil survei 2014)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sarana dan prasarana pembelajaran tonnis juga dikategorikan kurang dikarenakan jumlah ketersediaan dan jumlah kebutuhan tidak sebanding. Siswa yang ada di kelas VI berjumlah 30 anak kurang memadai dengan jumlah *paddle* dan jumlah bola yang sedikit. Sehingga membuat siswa menunggu giliran untuk memakai alat yang tersedia.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan tonnis yang diberikan oleh guru penjasorkes masih kurang efektif dan kurang menumbuhkan minat siswa agar aktif bergerak.

Seorang guru pendidikan jasmani harus mempunyai *skill* untuk dapat membuat metode, model, modifikasi, dan pengembangan sebuah pembelajaran. Faktor ketidaktahuan guru pendidikan jasmani akan pentingnya sebuah metode,

model, kemampuan memodifikasi, dan kemampuan membuat pengembangan dalam pembelajaran menjadi sebuah kekurangan yang harus dibenahi. Hal tersebut sangat diperlukan supaya kegiatan belajar mengajar menjadi efektif dan menarik.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema “Pengembangan Model Pembelajaran Tonnis Melalui *Circuit Training* Tonnis pada Siswa Kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2014”, sebagai sarana pembelajaran penjas yang lebih inovatif sehingga peserta didik menjadi lebih aktif dan bersemangat dalam kegiatan belajar mengajar dan kemampuan gerak pun menjadi lebih baik.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang akan dikaji adalah “Bagaimana Bentuk Pengembangan Model Pembelajaran Tonnis Melalui *Circuit Training* Tonnis pada Siswa Kelas VI di SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk yaitu model *Circuit Training* Tonnis yang dapat digunakan sebagai model pembelajaran tonnis.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian pengembangan model pembelajaran *circuit training* tonnis antara lain :

1. Diharapkan dengan penelitian ini bisa menambah pengembangan keilmuan terutama yang berkaitan dengan produk permainan.

2. Pengembangan model pembelajaran ini diharapkan bisa menjadi pilihan alternatif dalam pembelajaran tennis.

### **1.5 Spesifikasi Produk**

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model pembelajaran "*circuit training* tennis" yang sudah dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik SD N Klampis 01, yang dapat meningkatkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor, fisik) menjadi lebih aktif dan efisien serta dapat mengatasi kesulitan dalam pembelajaran permainan bola kecil. Efektif yaitu sesuai dengan produk yang diinginkan, dan efisien yaitu sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dalam olahraga permainan tennis.

Produk yang dihasilkan diharapkan bisa menjadi referensi tambahan dalam dunia pendidikan khususnya penjasorkes. Manfaat produk antara lain:

1. Mengaktifkan peserta didik dalam proses pembelajaran permainan bola kecil.
2. Menambah referensi guru dalam pembelajaran permainan bola kecil.
3. Pembelajaran permainan bola besar melalui permainan SEPKET akan lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan pembelajaran permainan bola besar yang monoton.
4. Meningkatkan aspek pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor, fisik) peserta didik.
5. Mengatasi masalah keterbatasan sarana dan prasarana.

## 1.6 Pentingnya Pengembangan

### 1. Bagi Peneliti

Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.

### 2. Bagi Guru Penjasorkes

Sebagai motivasi guru penjasorkes untuk memodifikasi dan membuat inovasi dalam pembelajaran penjasorkes.

### 3. Bagi Siswa

Penerapan model pengembangan *circuit training* tonnis supaya siswa mengerti dan bisa mempraktikkan teknik dasar tonnis dan menjadi lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran penjas.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

Sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat dari pakar. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang : (1) Belajar, (2) Pembelajaran, (3) Model Pembelajaran, (4) Pendidikan Jasmani, (5) Tujuan Pendidikan Jasmani, (6) Hakikat Pendidikan Jasmani, (7) Modifikasi Permainan, (8) Gerak, (9) Karakteristik Gerak Sekolah Dasar, (10) *Circuit Training*, (11) Tonnis, (12) Kerangka Berpikir

#### 2.1 Belajar

Belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2007: 1-3).

Belajar merupakan suatu kegiatan yang mengakibatkan terjadi perubahan tingkah laku, "perubahan" terjadi akibat "pengalaman". Perbedaan baru terlihat pada saat menyatakan apakah perbedaan itu positif atau negatif, nampak (overt) atau tidak tampak (covert), pada keseluruhan pribadi atau pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara sendiri-sendiri (Max Darsono dkk, 2001: 2-24).

Pengertian belajar yang cukup komprehensif diberikan oleh Bell-Gredler (1986:1) dalam Udin S. Winataputra, DKK (2008) yang menyatakan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitudes*. Kemampuan (*competencies*),

keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitudes*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari bayi sampai tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat.

Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan suatu individu yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya yang terjadi secara berulang-ulang dan dalam waktu yang lama.

## **2.2 Pembelajaran**

Istilah pembelajaran merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan kegiatan guru dan siswa. Sebelumnya menggunakan istilah “proses belajar-mengajar” dan “pengajaran”. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata “*instruction*”. Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. *Instruction is a set of events that affect of learners in such a way that learning is facilitated.* (Gagne, Briggs, dan Wager, 1992:3 dalam Udin S. Winataputra, dkk : 1.19)

Menurut Max Darsono dkk, (2001: 24) pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Ciri-ciri pembelajaran dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
2. Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
3. Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik dan menantang bagi siswa.
4. Belajar dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.

5. Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
6. Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologis

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar. Pembelajaran bertujuan untuk membawa perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik hal ini dapat ditujukan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku dan keterampilan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu siswa.

### **2.3 Model Pembelajaran**

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang digunakan, termasuk didalamnya tujuan-tujuan pembelajaran, dan pengelolaan kelas (Heri Trianto, 2012).

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional (Husdarta dan Yudha M. Saputra,2000).

Ada tiga hal yang mendasari munculnya model pembelajaran, yaitu : pengalaman praktek, telaah teori-teori tertentu, dan hasil. Ada dua pengaruh implementasi suatu model pembelajaran terhadap perubahan siswa yaitu bersifat langsung dan tidak langsung. Mengetahui kedua jenis pengaruh ini bagi guru

sangat penting, agar guru dapat memperkirakan efisiensi penggunaan model pembelajaran.

Secara operasional, setiap model pembelajaran memiliki 4 aspek (Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000), yaitu :

1. Langkah-Langkah (Syntax)

Langkah-langkah ini menjelaskan mengenai bagaimana pelaksanaan suatu model, bentuk kegiatan yang akan dilakukan, bagaimana memulainya, dan tindakan selanjutnya. Karena setiap model pembelajaran ini memiliki ciri dalam urutan kegiatannya, maka perlu langkah-langkah kegiatan secara bertahap.

2. Sistem Sosial yang Mendukung Pelaksanaan Setiap Model

Sistem ini memaparkan mengenai bagaimana rencana penataan peranan dan hubungan antara siswa dan guru, serta norma-norma yang menggerakkan dan menjiwai hubungan tersebut.

3. Prinsip Interaksi Siswa dan Guru

Peranan guru dalam setiap model pembelajaran dapat berubah-ubah. Dalam beberapa model perubahan peranan guru biasa sebagai pembimbing, fasilitator, atau motifator dan bahkan pada kesempatan lainnya guru biasa bertindak sebagai pemberi tugas atau yang lainnya.

4. Penjelasan tentang Sistem Penunjang

Sistem penunjang ini perlu mendapat perhatian. Sistem ini berada di luar model pembelajaran akan tetapi mendapat persyaratan yang ikut menentukan berhasil tidaknya model-model pembelajaran itu.

Dalam pembelajaran yang menempatkan peran guru sebagai pusat dari proses, antara lain guru sebagai sumber informasi, pengelola kelas dan menjadi contoh yang diteladani.

### **2.3.1 Kelompok Model Pembelajaran**

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian mengenai pendekatan pembelajaran, maka diperoleh kesimpulan ada empat kelompok model pembelajaran (Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000) sebagai berikut :

#### **1. Kelompok Model Informasi**

Kelompok model ini bertujuan untuk mengembangkan intelektual siswa dalam hal menerima, menyimpan, mengolah dan menggunakan informasi. Dengan cara ini diharapkan siswa mampu mengakomodasi berbagai macam inovasi, melahirkan ide-ide yang berorientasi pada masa depan, dan mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapi baik oleh dirinya maupun orang lain.

#### **2. Kelompok Model Personal**

Kelompok ini bertujuan mengembangkan kepribadian siswa. Fokus utamanya adalah proses yang memberikan peluang pada setiap siswa untuk mengolah dan mengembangkan jati dirinya.

#### **3. Kelompok Model Interaksi Sosial**

Kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang yang akan dan harus berinteraksi sosial dengan lingkungan lainnya. Dengan demikian diharapkan siswa mampu mengembangkan dirinya dan pikirannya untuk disumbangkan kepada lingkungan sosialnya.

#### 4. Kelompok Model Perilaku

Kelompok ini bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa yang terukur.

Fokus utama mengenai perubahan tingkah laku ini didasarkan pada prinsip rangsangan dan jawaban.

#### 2.4 Pendidikan jasmani

Menurut Ateng yang dikutip oleh Ade Mardiana dkk. (2009:1.4), pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara *organic*, neiroskuler, intelektual dan emosional.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Samsudin 2008:2)

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah, dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten (Trisnowati Tamat, 2005:1.5).

Menurut WHO Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan

bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang sangat erat dengan belajar gerak dimana belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai tujuan dalam peningkatan kualitas gerak tubuh. Di dalam pendidikan jasmani, belajar gerak berperan dalam pengembangan keterampilan gerak tubuh dan penguasaan pola-pola gerak keterampilan olahraga (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:234).

Pada dasarnya, anak usia sekolah dasar cenderung aktif bergerak dan bermain. Melalui Penjasorkes diharapkan menjadi media bagi siswa sekolah dasar untuk melakukan berbagai bentuk gerak agar memperoleh berbagai keterampilan.

Menurut Adang Suherman (2000:17-19) ada dua sudut pandang mengenai pendidikan jasmani yaitu : a) Pandangan tradisional. Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja. b) Pandangan modern, atau sering juga disebut pandangan *holistic*, 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.

Dari beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang menggunakan aktivitas jasmani (raga) dan didalamnya terdapat nuansa pendidikan meliputi pengetahuan, sikap dan

gerak. Penjasorkes merupakan perpaduan antara pendidikan jasmani, olahraga dan pendidikan kesehatan dengan persamaan pada tujuan yaitu dalam meningkatkan kualitas manusia melalui peningkatan aktifitas fisik.

## **2.5 Tujuan pendidikan jasmani**

Menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2008:1.7) tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

### **1. Pengembangan individu secara organis (makhluk hidup)**

Maksud dari pengembangan individu secara organis adalah pengembangan fisiologis anak didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertib, dan terprogram. Melalui kegiatan tersebut, organ tubuh yang merupakan mesin kehidupan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai contoh, jantung, paru-paru, ginjal, serta kelenjar keringat dapat berfungsi dengan baik dalam memperlancar peredaran darah serta mengangkut sisa-sisa pembakaran dari sel-sel otot ke alat ekskresi.

### **2. Pengembangan individu secara neuromuskuler**

Anak didik yang melakukan kegiatan pendidikan jasmani secara teratur di sekolah akan mengalami pertumbuhan fisik yang berkaitan dengan posturnya sehingga otot-ototnya menjadi kuat dan besar. Di samping itu, kecepatan reaksi dan koordinasi gerak anak didik menjadi semakin baik, cepat, dan tepat sesuai dengan kehendaknya. Setiap gerak yang dilakukan menjadi efisien dan efektif tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Sistem neuromuskuler anak didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya.



### 3. Pengembangan individu secara intelektual

Kegiatan pendidikan jasmani, secara langsung atau tidak langsung, ikut mengembangkan daya intelektual atau kemampuan berpikir anak didik. Dalam kegiatan olahraga permainan, misalnya, untuk dapat mengalahkan lawan bermain diperlukan siasat atau taktik.

### 4. Pengembangan individu secara emosional

Dalam kegiatan olahraga yang diprogram dalam pelajaran pendidikan jasmani, emosi perlu mendapat perhatian yang besar. Bila upaya pengendalian emosi kurang baik, timbullah perkelahian antar pemain, demikian juga, jika tim menderita kekalahan, pemain akan larut dalam kesedihan yang berkepanjangan. Akan tetapi, bila emosi dapat dikendalikan, mereka akan segera kembali berlatih untuk memperbaiki kekurangan. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan pengendalian emosi para anak didik yang terlibat di dalamnya. Emosi dapat terungkap dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, ataupun kemarahan.

Adang Suherman (2000:23) menyatakan secara umum tujuan Penjasorkes dapat diklasifikasikan ke dalam empat katagori, yaitu :

#### 1. Perkembangan Fisik.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitasaktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).

#### 2. Perkembangan Gerak.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfull*).

### 3. Perkembangan Mental.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Penjasorkes ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.

### 4. Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan pada beberapa pendapat tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah dapat digolongkan ke dalam empat aspek yaitu aspek fisik, aspek psikomotorik, aspek kognitif, dan aspek afektif.

## **2.6 Hakikat Pendidikan Jasmani**

Berdasarkan Samsudin (2008:21), pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan yang lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian ketrampilan gerakannya.

## **2.6.1 Pengembangan Aspek Psikomotorik**

### **2.6.1.1 Ketrampilan Gerak**

Ketrampilan menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator utama yaitu efektif, efisien, dan adaptable. Kualitas efektivitas merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Kualitas efisiensi menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri. Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya.

### **2.6.1.2 Kebugaran Fisik**

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## **2.6.2 Pengembangan Aspek Kognitif**

Harus disadari oleh kita semua bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam penjas tidaklah semudah praktik. Pelaksanaannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh, termasuk dalam hal apa yang menjadi isi atau materinya.

### **2.6.3 Pengembangan Aspek Afektif**

Strategi afektif yang sudah digunakan dalam program penjas selama ini baru terbatas pada upaya pembangkitan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani, walaupun tanpa pegangan yang jelas.

## **2.7 Modifikasi Permainan**

Menurut Yoyo Bahagia (2000:1) menyatakan bahwa dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran Penjas di sekolah, bisa dilakukan

dengan menggunakan modifikasi. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, yang artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajarnya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Menurut Yoyo Bahagia (2000:31-32) menyatakan bahwa modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya: (1) Ukuran Lapangan, (2) bentuk, (3) ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan, (4) jenis skill yang digunakan, (5) aturan, (6) jumlah pemain, (7) organisasi permainan dan (8) tujuan permainan. Pangrazi (1989:488) menyatakan bahwa suatu permainan bisa dimodifikasi dan diciptakan dalam bentuk variasi baru yang dapat dilakukan oleh guru atau anak dan bahkan keduanya.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*. Modifikasi permainan dapat dilakukan dengan cara melakukan pengurangan terhadap struktur permainan dan dapat juga membentuk variasi permainan baru.

## **2.8 Gerak**

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi

keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup".

Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1. Kemampuan *locomotor*

Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2. Kemampuan *non locomotor*

Kemampuan non locomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

3. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan

tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

1. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
2. Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam : bola yang lain
3. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

## **2.9 Karakteristik Perkembangan Gerak di Sekolah Dasar**

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992:44).

Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Menurut Witherington (1952) yang dikemukakan Makmun (1995:50) bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses

itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya, untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya.

Masa Usia Sekolah Dasar disebut juga masa intelektual, atau masa keserasian bersekolah pada umur 6-7 tahun anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Masa Usia Sekolah Dasar terbagi dua, yaitu : Masa kelas rendah dan masa kelas tinggi.

1. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas rendah (6/7 – 9/10 tahun) :

- 1) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.
- 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan tradisional.
- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri.
- 4) Membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- 6) Pada masa ini (terutama usia 6 – 8 tahun) anak menghendaki nilai angka rapor yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

2. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas tinggi (9/10-12/13 tahun) :

- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- 2) Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
- 4) Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.

- 5) Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya
- 6) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya
- 7) Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah (Makmun, 1995:68), diantaranya adalah:

1. Mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari
2. Mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai.
3. Mencapai kebebasan pribadi.
4. Mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992:101). Beberapa sifat sosial yang dimiliki anak besar sebagai hasil perkembangan dari usia 10 sampai 12 tahun:

1. Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang aktif
2. Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat.
3. Membenci kegagalan atau kesalahan.
4. Mudah bergembira, kondisi emosional tidak stabil.



Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak besar di antaranya adalah (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992:127-128):

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan pengorganisasian yang sederhana. Misalnya: berlomba dalam beberapa macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, adu lempar tangkap dan sebagainya. Melakukan pertandingan kecabangan olahraga yang peraturannya disederhanakan, misalnya pertandingan voli mini. Dengan pengarahannya dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru, aktivitas ini akan berdampak kepada peningkatan kepercayaan diri anak dan kebanggaan dirinya.
2. Aktivitas beregu atau berkelompok. Anak diberi kesempatan untuk bekerja sama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan di antara mereka.

Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan dilakukan

Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Pada anak-anak yang melakukan aktivitas fisik

dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991), antara lain:

1. Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.
2. Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
3. Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
4. Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.
5. Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi.

Hampir seluruh aktivitas anak besar didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok.

### **2.10 Circuit Training**

Menurut M. Sajoto (1995:83), latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Soekarman (1987: 70), latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik.

Dari beberapa pernyataan yang disampaikan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa *circuit training* atau latihan circuit adalah suatu program latihan yang terdiri dari beberapa pos, atau stasiun yang disusun dari beberapa item dari tiap-tiap pos yang ditujukan supaya proses latihan tidak membosankan dan lebih efisien. Seorang atlet dikatakan selesai melakukan latihan sirkuit apabila telah menyelesaikan semua item pada tiap-tiap pos secara berurutan dan berkesinambungan.

## **2.11 Tennis**

### **2.11.1 Hakikat Permainan Tennis**

Tennis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan.

Secara garis besar, permainan tennis dimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan tenis. Bahkan tennis dapat dijadikan permainan dasar

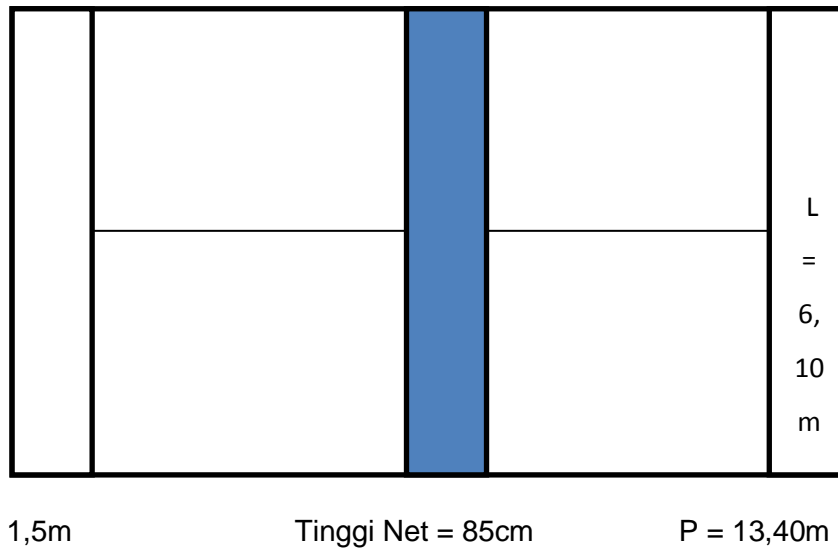
sebelum berlatih tenis. Hal ini sesuai pendapat Griffin, etc, dalam Tri Nurharsono dan Sri Haryono (2009:5) bahwa dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan badminton, bola dari bahan busa, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan alternatif. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu diharapkan permainan tonnis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan.

## **2.11.2 Sarana dan Prasarana Permainan Tonnis**

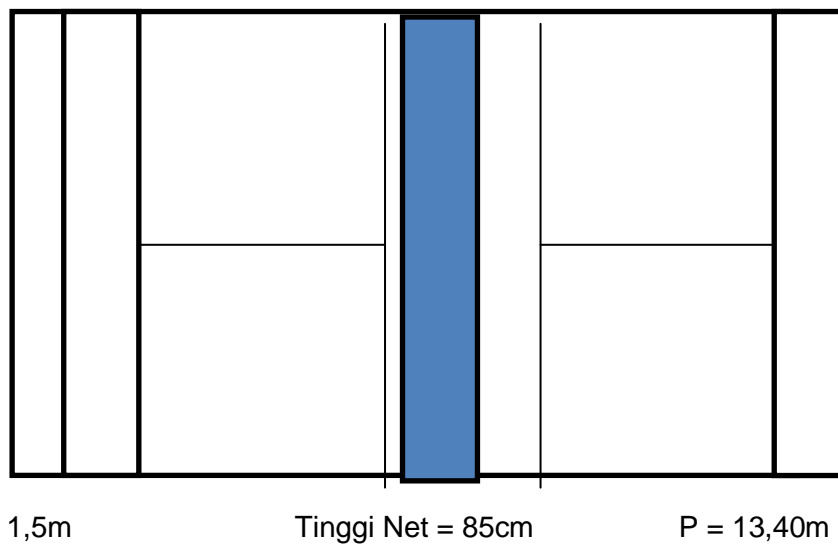
### **2.11.2.1 Lapangan**

Permainan tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, yaitu panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Pada bagian tengah lapangan dibatasi dengan net yang tingginya 80 cm pada bagian tengah dan 85 cm pada bagian tiang net. Permukaan lapangan dapat berupatanah liat, rumput atau lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas-batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm atau dari tali. Dengan demikian untuk membuat lapangan tonnis tidak perlu membutuhkan lahan atau ruangan yang cukup luas, seperti pada lapangan tenis, sehingga disetiap lingkungan masyarakat dimungkinkan dapat membuat lapangan tonnis. Karena permainan tonnis dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6-12 tahun dan diatas 12 tahun maka lapangan yang digunakan juga ada sedikit perbedaan. Lapangan untuk kelompok usia 6-12 tahun, lapangan hanya dibagi 2 bagian yaitu kanan dan kiri, tanpa adanya garis batas servis. Pada lapangan tonnis untuk usia di atas 12 tahun, selain lapangan terbagi dalam bagian kanan dan kiri, juga terdapat garis sejajar dengan net berjarak 1,5 m dari garis tengah yang berfungsi sebagai garis batas daerah servis bagian depan dan batas daerah untuk melakukan voli, dan

garis berjarak 1,5 m dari garis belakang sebagai batas daerah servis bagian belakang



**Gambar 2.1 Lapangan Tennis Kelompok Umur 6 – 12 Tahun**

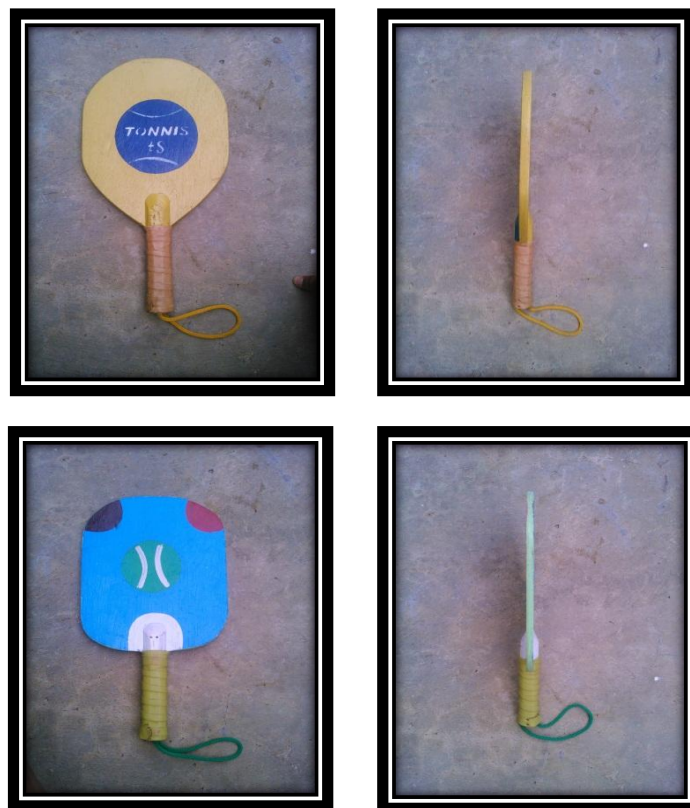


**Gambar 2.2 Lapangan Tennis Kelompok Umur diatas 12 Tahun**

#### 2.11.2.2 Raket (Paddle)

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa paddle. Paddle ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8-12 mm. Model

pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model *paddle* dapat dibuat seperti berikut:



**Gambar 2.3 Raket/ *Paddle* Tonnis**

### **2.11.2.3 Bola**

Bola untuk bermain tonnis menggunakan bola seukuran bola tenis pada umumnya tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau gembos dan lebih ringan, dengan maksud agar pantulan bola tidak keras dan laju bola menjadi lambat atau tidak cepat seperti pada bola tenis biasa



**Gambar 2.4 Bola Tennis**

### **2.11.3 Peraturan Permainan Tennis**

Permainan *tonnis* dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tenis ataupun tenis mini.

#### **1. Servis**

Permainan dimulai dengan bagian kanan lapangan di belakang garis *baseline* dengan arah pukul menyilang kebagian seberang lapangan lawan dan melewati net. Bola servis yang menyentuh net dan jatuh di daerah servis yang sah maka servis diulangi. Jika servis pertama gagal diberi kesempatan servis kedua danjika servis kedua gagal poin untuk lawan. Perpindahan servis dilakukan setelah melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

#### **2. Perpindahan Servis dan Tempat**

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai dua angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan *game* atau memenangkan *set*. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan *rubber set*, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu

pemain atau regu mencapai angka 8 untuk game 15 dan angka 11 untuk *game 21*.

### 3. *Point dan Game*

Perhitungan angka dengan sistem *rally point*. Pemain yang memenangkan setiap rally maka memperoleh point atau angka 1. Untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke bawah, satu set permainan selesai atau game apabila salah satu pemain mencapai angka 15, tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17, sedangkan untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke atas, satu set permainan selesai apabila salah satu pemain mencapai angka 21, apabila terjadi 20 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

## 2.12 Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh sebab itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alami berkembang searah perkembangan jaman.



Modifikasi pembelajaran tennis merupakan salah satu upaya yang diwujudkan. Model pembelajaran *circuit training* tennis diharapkan mampu membuat siswa lebih aktif dan efektif dalam bergerak pada situasi dan kondisi pembelajaran yang menyenangkan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi tennis.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Model Pengembangan

Metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk. (Sugiono, 2010 : 407). Menurut Borg dan Gall seperti yang dikutip Sugiono (2010 : 9) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa model pembelajaran *circuit training* tonnis bagi siswa Sekolah Dasar.

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

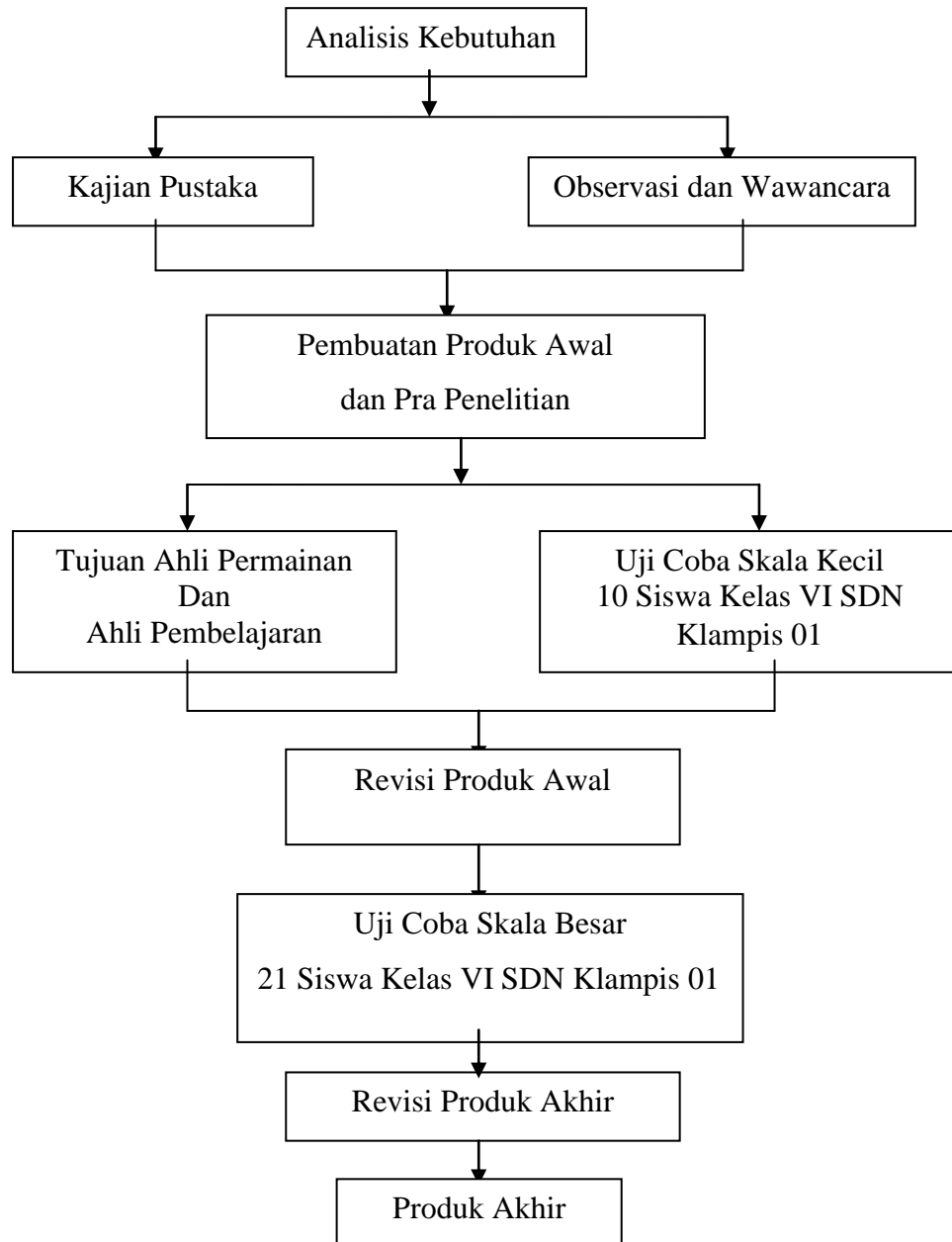
1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi.  
Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka.
2. Mengembangkan bentuk produk awal dan pra penelitian (berupa teknik pelaksanaan yang tepat dan benar)
3. Evaluasi para ahli dengan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian di analisis.

4. Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
5. Uji coba lapangan.
6. Revisi produk akhir yang akan dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan.
7. Hasil akhir pengembangan model pembelajaran tonnis melalui *circuit training* tonnis pada siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes, yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

### **3.2 Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan pada model pembelajaran tonnis melalui *circuit training* tonnis melalui berbagai tahapan. Tahapan-tahapannya antara lain :

1. Analisis kebutuhan : kajian pustaka, observasi, dan wawancara
2. Pembuatan produk awal : tinjauan ahli pendidikan jasmani, ahli pembelajaran, dan uji coba skala kecil.
3. Revisi produk pertama
4. Uji coba skala besar siswa Sekolah Dasar Negeri Klampis 01
5. Revisi produk akhir
6. Produk akhir pengembangan model pembelajaran tonnis melalui *circuit training* tonnis pada siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

**Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Tennis melalui *Circuit******Training Tennis*****Gambar 3.1 Skema Pengembangan Model Pembelajaran Tennis melalui*****Circuit Training Tennis***

### **3.2.1 Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan adalah langkah awal dalam melakukan penelitian. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah pengembangan model pembelajaran tennis melalui *circuit training* tennis ini dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi dan wawancara mengenai kegiatan pembelajaran tennis di SD N Klampis 01 Kec. Jatibarang Kab. Brebes tentang model pembelajaran tennis yang disampaikan oleh guru penjasorkes, strategi pembelajaran tennis, sarana prasarana yang digunakan dalam pembelajaran tennis, dan minat siswa pada permainan tennis.

Peneliti juga mengambil sampel lain pada siswa kelas VI SD N Rawalumbu Kec. Songgom Kabupaten Brebes dengan ketentuan karakteristik siswa, guru penjasorkes, dan sarana prasarana yang sama dengan SD N Klampis 01. Peneliti mengambil sampel lain dengan karakter yang sama dengan tujuan sebagai data tambahan dan data penguat pada penelitian yang akan peneliti lakukan.

### **3.2.2 Pembuatan Produk Awal**

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pembelajaran *circuit training* tennis. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran. Subjek peneliti ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes dengan jumlah sebanyak 10 siswa.

Simulasi atau pra-penelitian adalah kegiatan yang dilaksanakan peneliti pada siswa kelas VI di SD N Klampis 01 mengenai produk awal yang telah disusun oleh peneliti. Simulasi dilaksanakan sebelum peneliti melangkah pada

tahap penelitian skala kecil. Simulasi dibutuhkan guna mengetahui tingkat kesesuaian dengan karakter siswa dan ketepatan model yang mengarah pada teknik dasar tennis itu sendiri juga untuk mengukur tingkat antusiasme dari siswa kelas VI SD N Klampis 01 terhadap *circuit training* tennis.

### **3.2.3 Uji Coba Skala Kecil**

Pada tahap ini produk yang telah dianalisis dan direvisi oleh para ahli diujicobakan pada siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang berjumlah 10 siswa yang terdiri dari siswa putra maupun putri. Pengambilan siswa sebagai sampel dilakukan secara *random sampling* dengan tujuan semua siswa memperoleh kesempatan yang sama sebagai sampel.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan *circuit training* tennis yang kemudian melakukan uji coba. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan uji coba skala kecil ini adalah mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

### **3.2.4 Revisi Produk Pertama**

Setelah uji produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah diujicobakan. Hasil dari data evaluasi satu ahli Penjas yaitu RANU BASKORA, S.Pd.,M.Pd, serta uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis. Selanjutnya acuan untuk merevisi produk yang telah dibuat.

### **3.2.5 Uji Coba Skala Besar**

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek penelitian, yaitu 21 siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Pertama-tama

siswa diberikan penjelasan peraturan-peraturan *circuit training* tonnis yang telah direvisi yang kemudian melakukan uji coba. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan.

### **3.2.6 Revisi Produk Akhir**

Revisi produk dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

### **3.2.7 Hasil Akhir**

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan yang berupa modifikasi model permainan bola tangan untuk siswa kelas VI sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

## **3.3 Uji Coba Produk**

Pelaksanaan uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : (1) menetapkan desain uji coba, dan (2) menentukan subjek uji coba.

### **3.3.1 Desain Uji Coba**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental sebagai desain uji coba. Rancangan uji coba ini melalui dua tahap, yaitu uji kelompok kecil yang dilakukan di kelas VI, menggunakan 10 subyek penelitian, dan uji kelompok besar yang dilakukan di kelas VI menggunakan 21 subyek penelitian.

Uji coba dilakukan untuk memperoleh jumlah informasi yang penting untuk kepentingan revisi. Uji coba ini melibatkan beberapa subjek yaitu : 1) dosen (ahli penjas), 2) guru Penjas (ahli pembelajaran), 3) peserta didik (uji coba kelompok kecil) dan peserta didik (uji coba lapangan).

#### **3.3.1.1 Uji Coba Skala Kecil**

Pada tahapan ini produk yang telah direvisi kemudian di ujicobakan kepada siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten

Brebes. Pada ujicoba kelompok kecil ini menggunakan 10 siswa sebagai subyeknya, dengan melakukan penelitian berulang-ulang kali agar dapat bisa melihat kekurangan dan kelebihan dalam model pembelajaran *Circuit Training* Tennis ini. Pengambilan siswa dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling* karena karakteristik dan kesegaran jasmani siswa berbeda.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan mengenai peraturan model pembelajaran *circuit training* tennis. Setelah ujicoba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan kelompok kecil ini adalah untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

#### **3.3.1.2 Uji Coba Skala Besar**

Pada tahap ini dilakukan uji kelompok besar terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba 21 siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang diambil secara *total sampling*.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan mengenai model pembelajaran *circuit training* tennis yang telah direvisi. Kemudian siswa melakukan uji coba model pembelajaran *circuit training* tennis. Setelah ujicoba siswa mengisi kuesioner tentang model pembelajaran yang telah dilakukan.

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

Subjek penelitian yang terlibat dalam uji coba model pengembangan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti
2. Ahli penjas
3. Ahli pembelajaran



4. Siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01, kecamatan jatibarang kabupaten brebes yang berjumlah 21 anak

### **3.4 Cetak Biru Produk**

Cetak biru (*Blueprint*) produk merupakan draf model pengembangan dari uji coba pertama yang diperbaiki (direvisi) agar dapat dilaksanakan pada tahap selanjutnya (uji coba skala kecil).

#### **3.4.1 Definisi *Circuit Training* Tennis**

*Circuit Training* Tennis adalah sebuah model pengembangan permainan tennis. Model pengembangan pengenalan permainan Tennis ini dibentuk dan disusun dalam sebuah rangkaian gerakan yang berkesinambungan. Rangkaian gerakan dalam *Circuit Training* ini yang membawa peserta didik mengenal berbagai gerak dasar dari teknik dasar dalam permainan Tennis. Gerakan-gerakan tersebut dibuat secara sistematis dan berkesinambungan sehingga nantinya peserta didik dapat memahami gerak dasar dari teknik dasar dan diharapkan nantinya dapat bermain permainan tennis.

Pembelajaran dalam permainan tennis juga memerlukan sebuah sentuhan modifikasi supaya peserta didik lebih mudah dalam belajar dan menguasai teknik dasarnya. Model pengembangan *circuit training* tennis memberikan model pembelajaran yang variatif yang membuat peserta didik tidak merasa bosan, dan lebih aktif bergerak. Hal tersebut supaya peserta didik bisa mengetahui bagian-bagian gerak dasar dari teknik dasar tennis secara terpisah namun dilakukan secara kontinu dan mengacu pada teknik dasar Tennis.

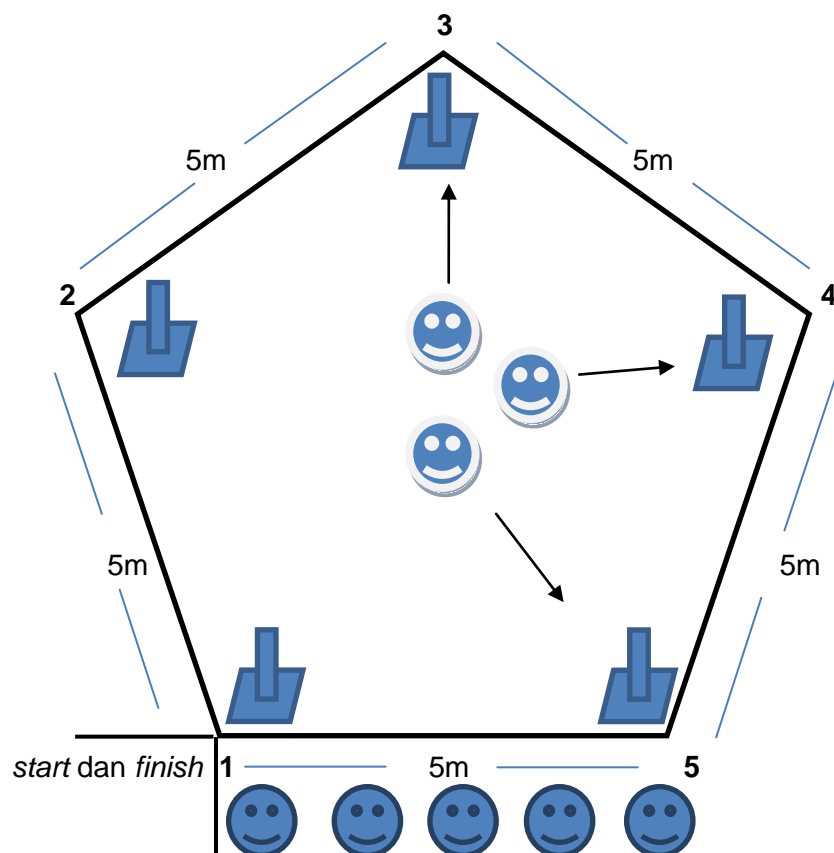
Model *circuit training* tennis terbagi menjadi 5 pos. Gerakan pada pos pertama yaitu lari ke depan dan ke belakang kemudian timang-timbang bola, pos kedua lari samping kanan-kiri kemudian servis, pos ketiga langkah kanan-kiri

bergantian kemudian *forehand groundstroke*, pos keempat lari maju dan mundur kemudian *backhand groundstroke*, dan diakhiri dengan lari samping kanan-kiri kemudian *smash*.

### 3.4.2 Sarana dan Prasarana *Circuit Training* Tennis

#### 1. Lapangan

Lapangan *circuit training* tennis berbentuk persegi lima, dan memiliki ukuran 5 meter di setiap sisinya atau 5 meter jarak antara pos. Ukuran lapangan tersebut bersifat fleksibel karena bisa disesuaikan dengan tempat yang ada, karena setiap sekolah memiliki tanah lapang atau lapangan yang berbeda ukurannya. Hal tersebut diterapkan supaya *circuit training* tennis dapat diterapkan di semua sekolah yang memiliki keberagaman ukuran lapangan.



Gambar 3.2 Lapangan *Circuit Training* Tennis

Keterangan :



: Petugas pelempar bola



: Peserta



: Base atau pos

## 2. Paddle



**Gambar 3.3 Raket/ Paddle Circuit Training Tennis**

### 3. Bola

#### a. Bola Tonnis

Bola yang digunakan hampir sama besarnya dengan bola tenis namun tekanan udaranya berkurang sehingga agak gembos dan lebih ringan dengan maksud agar pantulan bola tidak terlalu kencang lajunya, sehingga lebih lambat.



**Gambar 3.4 Bola *Circuit Training* Tonnis**

### 4. Kun

Kun yang digunakan dalam *Circuit Training* Tonnis ini adalah kun hasil modifikasi supaya peserta didik lebih tertarik dalam pembelajaran



**Gambar 3.5 Kun *Circuit Training* Tonnis**

### 3.4.3 Peraturan *Circuit Training* Tennis

Model pengembangan *Circuit Training* Tennis merupakan pengembangan permainan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Peraturan yang diterapkan dibuat sesederhana mungkin supaya peserta didik mudah memahami dan mampu bergerak dan mempraktikkan gerak dasar dalam teknik dasar yang mengacu pada permainan tennis. Peraturan model pengembangan *circuit training* tennis adalah sebagai berikut :

1. Jumlah Pemain
  - a) Model pengembangan *circuit training tennis* dilakukan sejumlah peserta didik
  - b) Jumlah peserta menyesuaikan karena tidak dibatasi dan bisa dilakukan oleh banyak peserta didik
2. Perlengkapan Pemain
  - a) Pemain memakai baju olahraga
  - b) Memakai celana olahraga pendek
  - c) Pemain memakai kaos kaki dan sepatu
3. Waktu bermain dan permulaan permainan
  - a) Model pengembangan *circuit training* tennis dimulai dari garis start (pos 1) sampai garis finish (pos 5).
  - b) Pemain melewati pos-pos yang disediakan dan akan dihitung kecepatan waktunya dari setiap peserta dalam melewati satu putaran.
4. Wasit
  - 1) Model pengembangan *circuit training* tennis dipimpin oleh satu orang wasit.
  - 2) Wasit bertugas memimpin dan mengontrol jalannya permainan.

- 3) Wasit mempunyai wewenang penuh untuk mengawasi dan mengambil keputusan di dalam jalannya permainan.

### 3.5 Jenis Data

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dan kuisisioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas dan nara sumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil pengamatan gerak siswa dalam melakukan *circuit training* tonnis dan kuisisioner siswa terhadap penggunaan produk.

### 3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk kuisisioner. Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data dan evaluasi ahli dan uji coba, alasan memilih kuisisioner adalah jumlah subjek yang relatif banyak sehingga data dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Kepada ahli dan siswa diberikan kuisisioner yang berbeda. Kuisisioner ahli dititik beratkan pada produk pertama yang dibuat, sedangkan kuisisioner siswa dititik beratkan pada kenyamanan dalam menggunakan produk, yaitu dalam *circuit training* tonnis dalam pembelajaran tonnis.

Kuisisioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuisisioner berupa kualitas model *circuit training* tonnis, serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik “ sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√ “ pada kolom yang tersedia.

1. : Kurang Baik

2. : Cukup Baik

3. : Baik

4. : Sangat Baik

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

**Tabel 3.1 : Tabel Kuisisioner Ahli**

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Kualitas Model	Kualitas produk terhadap standar kompetensi, keaktifan siswa, dan kelayakan untuk diajarkan pada siswa SD kelas VI	15

Kuisisioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan, yang harus dijawab oleh siswa dengan alternatif jawaban “ Ya “ dan “ Tidak “. Cara pemberian skor jawaban siswa “ya” atau “tidak” adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.2 : Skor jawaban kuisisioner “Ya” dan “Tidak”**

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

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

**Tabel 3.3 : Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa**

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Kognitif	Kemampuan siswa memahami penggunaan model pembelajaran <i>circuit training</i> tennis pada saat pembelajaran tennis	10
2	Psikomotor	Kemampuan siswa mempraktikkan gerak dalam pembelajaran tennis dengan menggunakan model pembelajaran <i>circuit training</i> tennis	5
3	Afektif	Menampilkan sikap afektif dalam mengikuti pembelajaran tennis menggunakan model pembelajaran <i>circuit training</i> tennis	10

### 3.7 Analisis Data Produk

Dalam penggunaan analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Penentuan indeks prosentase dihitung dengan rumus prosentase dari Mohammad Ali (2008:184).

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



Keterangan :

$N_p$  = Nilai dalam persen

$n$  = Nilai yang diperoleh

$N$  = Jumlah seluruh nilai

100 = Konstanta

Dari hasil yang diperoleh kemudian diklarifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data sebagai berikut :

**Tabel 3.4 : Klasifikasi presentase**

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

## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model *curcuit training* tennis yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=10) dan uji coba skala besar (N=21) pada siswa kelas VI SD N Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

Produk model *circuit training* tennis sudah dapat dipraktikkan kepada subyek uji coba. Hal ini berdasarkan analisis data hasil uji coba skala besar dari evaluasi dari ahli penjas dan ahli pembelajaran didapat prosentase rata-rata untuk ahli penjas 96% masuk dalam kategori “**sangat baik**” dan ahli pembelajaran sebesar 92% masuk dalam kategori “**sangat baik**”. Rata-rata kuesioner ahli dengan prosentase sebesar 94% masuk dalam kategori “**sangat baik**”. Berdasarkan saran ahli-ahli dapat disimpulkan bahwa model pengembangan *circuit training* tennis telah mengalami perbaikan dan memenuhi standar kelayakan melalui uji coba. Meskipun demikian, produk yang dihasilkan masih mengalami proses penyempurnaan.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada skripsi ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Produk model *circuit training* tennis sudah dapat digunakan bagi siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala besar didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai 97,5%. Berdasarkan kriteria yang

telah ditentukan maka model *circuit training* tonnis ini telah memenuhi kriteria “**sangat baik**” sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas VI SD Negeri Klampis 01 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

- 2) Penggunaan produk model *circuit training* tonnis dapat mengatasi masalah dalam pembelajaran teknik dasar tonnis, karena dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran.
- 3) Penggunaan produk model *circuit training* tonnis dapat meningkatkan koordinasi gerak peserta didik dengan prosentase rata-rata aspek psikomotor sebesar 88,4% maka aspek tersebut dapat dikategorikan “**baik**”.

## 5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan dan pengembangan produk *Circuit Training* Tonnis ini adalah :

1. Model *circuit training* tonnis sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran bola kecil (tonnis) untuk siswa kelas VI SD N Klampis 01.
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran penjas.
3. Bagi guru penjasorkes model *circuit training* tonnis ini dapat diterapkan dalam pembelajaran bola kecil (tonnis) karena memudahkan siswa belajar menguasai teknik dasar tonnis karena sesuai dengan karakteristik siswa.
4. Bagi guru penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran permainan bola kecil (Tonnis) di sekolah.

5. Bagi siswa, kebingungan dan kesalahan dalam bermain *circuit training* tennis khususnya bagi para pemula diharapkan tidak mengurangi motivasi dalam bermain. Sebaliknya, siswa diharapkan dapat terus belajar dan berlatih untuk dapat menguasai kompleksitas tugas gerak dalam bermain *circuit training* tennis sehingga siswa dapat bermain *circuit training* tennis dengan baik dan benar.
6. Dalam permainan ini tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya sebuah pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi yang tersedia di sekolah, sehingga pembelajaran *circuit training* tennis ini dapat digunakan lebih efektif lagi dan menyenangkan.

### Daftar Pustaka

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Ade Mardiana, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Amung Ma'mun, dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Bahagia, Yoyo dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara DIII.
- Darsono, Max, dkk. 2001. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : Ikip Semarang Press
- Husdarta, Saputra M. Yudha. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta:Depdiknas  
(<http://sumbarahambali.blogspot.com/> accessed 00.14/06/30/14)
- Moh Ali. 1987. *Penelitian kependidikan prosedur dan strategi*. Bandung: offset angka.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Nurharsono Tri dan Haryono Sri. 2009. *Permainan Tennis*. Semarang: Unnes
- Pangrazi, Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Fransisco : Benjamin Cummings.
- Rusli Luthan, dkk. 2000. *Penelitian Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD)*. Jakarta: Prenada Media Group

- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Soegiyanto dan Sodjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Triyanto Heri 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Gosorbol Dengan Menggunakan Tangan*.
- Udin, S, Wiranataputra, dkk. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

## Lampiran 1

## USULAN TOPIK SKRIPSI



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PJKR PRODI PGPJSD, S1

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. ( 024 ) 8508007 fax.  
8508007

Email : FIK-UNNES SMG@telkom. Net

---



---

**USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI**

Diajukan oleh :

Nama : Bagus Dwija Atmajayanto  
NIM : 6102410018  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi( PJKR )  
Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar ( PGPJSD )  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Tema : Pengembangan  
Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI CIRCUIT TRAINING TONNIS PADA SISWA KELAS  
VI SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG  
KABUPATEN BREBES


Semarang, 30 Mei 2014

Mengetahui,

**Ketua Jurusan PJKR**

  
**Drs. Mugivo Hartono, M.Pd**  
NIP. 19610903 1988031 002

**Yang Mengajukan**

  
**Bagus Dwija Atmajavanto**  
NIM. 6102410018

*ada  
dapat diteliti  
Pembimbing :  
Tri Nurharsano, Mpd.  
21 2014*

## Lampiran 2

## SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 856/FIK/2014  
Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2013/2014

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. 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)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 14 Juli 2014
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.  
NIP : 196004291986011001  
Pangkat/Golongan : IV/B  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing  
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : BAGUS DWIJA ATMAJAYANTO  
NIM : 6102410018  
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR  
Topik : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TENNIS MELALUI CIRCUIT TRAINING TENNIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG KABUPATEN BREBES
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
TANGGAL : 15 Juli 2014

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



## Lampiran 3

## SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Gedung F1 Lt. 2. Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

Nomor : 4859/UN371.6/LT/2014  
 Lamp. : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Kepala SD N Klampis 01 Kec. Jatibarang Kab. Brebes  
 di SD N Klampis 01 Kec. Jatibarang Kab. Brebes

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

Nama : BAGUS DWIJA ATMAJAYANTO  
 NIM : 6102410018  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasn  
 Topik : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TENNIS MELALUI  
 CIRCUIT TRAINING TENNIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI  
 KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG KABUPATEN BREBES

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 31 Oktober 2014

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

## Lampiran 4

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES  
 UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN JATIBARANG  
**SEKOLAH DASAR NEGERI KLAMPIS 01**  
 Alamat: Jl. Warunan Jaya Desa Klampis Kec. Jatibarang - Kab. Brebes 52261  
 E-mail: sdnklampis01jtb@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 421.1/271/XI/2014**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kuswanti, S.Pd.  
 NIP : 19620930 198201 2 002  
 Pangkat / Gol. Ruang : Pembina / IV A  
 Jabatan : Kepala SD  
 Unit Kerja : SD N Klampis 01  
 UPTD Pendidikan Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Bagus Dwija Atmajayanto  
 NIM : 6102410018  
 Jabatan : Mahasiswa FIK UNNES Jurusan PJKR Prodi PGJSD S1.

Telah mengadakan penelitian skripsi di SD Negeri Klampis 01 pada tanggal 10 Oktober s/d 14 Nopember 2014 dengan judul **“PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS MELALUI CIRCUIT TRAINING TONNIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG KABUPATEN BREBES ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klampis, 15 Nopember 2014  
 Kepala SD Negeri Klampis 01  
  
**KUSWANTI, S.Pd.**  
 NIP. 19620930 198201 2 002

## Lampiran 5

**KISI KISI PEDOMAN ANGKET OBSERVASI AWAL DAN WAWANCARA  
SD NEGERI KLAMPIS 01 DAN SD N RAWALUMBU**

No	Indikator	Sub Indikator	Item Pertanyaan
1.	Model Pembelajaran Tonnis	1. Metode pembelajaran	1
		2. Modifikasi model	2
		3. Kesesuaian dengan RPP dan silabus	3
2.	Strategi Pembelajaran Tonnis	1. Proses pemanasan	4
		2. Tahapan inti	5
		3. Tahapan evaluasi	6
		4. Perlu dimodifikasi atau tidak	7
3.	Sarana dan Prasarana Tonnis	1. Ketersediaan sarpras	8
		2. Keadaan Sarpras	9
		3. Diperlukan dimodifikasi atau tidak	10

4.	Minat Siswa Pada Tennis	1. Paham permainan tennis	11
		2. Kesukaan pada tennis	12
		3. Keinginan menguasai dan bermain tennis	13
		4. Ketepatan pada siswa kelas VI	14

**Lampiran 6****PEDOMAN ANGKET OBSERVASI AWAL DAN WAWANCARA  
SD NEGERI KLAMPIS 01 dan SD N RAWALUMBU**

- a. Model Pembelajaran Tennis
  1. Metode pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes
  2. Guru memodifikasi model pembelajaran tennis
  3. Apakah guru penjasorkes dalam mengajar sesuai dengan rpp dan silabus
- b. Strategi pembelajaran tennis
  4. Proses pemanasan yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tennis
  5. Tahap inti pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tennis
  6. Tahapan evaluasi yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tennis
  7. Guru penjasorkes memodifikasi pembelajaran tennis atau tidak
- c. Sarana dan prasarana tennis
  8. Jumlah sarana dan prasarana tennis
  9. Keadaan sarana dan prasarana tennis
  10. Guru penjasorkes memodifikasi sarana dan prasarana tennis atau tidak
- d. Minat siswa pada tennis
  11. Siswa paham permainan tennis
  12. Siswa menyukai permainan tennis
  13. Siswa ingin menguasai teknik dasar dan bisa bermain tennis
  14. Tepat atau tidak tennis untuk kelas VI SD

**Lampiran 7****HASIL ANGKET OBSERVASI AWAL  
SD NEGERI KLAMPIS 01**

- a. Model Pembelajaran Tennis
  1. Guru penjasorkes menggunakan metode komando dan hanya sesekali melakukan demonstrasi
  2. Guru penjasorkes hanya menggunakan metode *drill*, tidak memodifikasi dalam pembelajaran dan hanya sesekali melakukan *game*.
  3. Guru penjasorkes melakukan seperti yang tercantum di RPP dan silabus tanpa modifikasi.
- b. Strategi pembelajaran tennis
  4. Rangkaian pemanasan yang digunakan guru penjasorkes menggunakan rangkaian gerakan pemanasan statis dan dinamis biasa tanpa memunculkan permainan pemanasan yang mengacu pada tennis.
  5. Tahap inti pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tennis menggunakan metode *drill* yang membuat siswa cenderung kurang antusias.
  6. Tahapan evaluasi yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tennis hanya sebatas menanyakan saja, terkesan hanya sebatas formalitas.
  7. Guru penjasorkes tidak memodifikasi dalam model pembelajarannya, dan tidak melakukan koreksi.
- c. Sarana dan prasarana tennis
  8. 4 *paddle*, 8 bola tennis, 1 net, dan 1 lapangan.
  9. Keadaan sarana dan prasarana seadanya.
  10. Guru penjasorkes tidak memodifikasi sarana dan prasarana.
- e. Minat siswa pada tennis
  11. Siswa memahami permainan tennis
  12. Siswa menyukai permainan tennis
  13. Siswa ingin menguasai teknik dasar dan bisa bermain tennis
  14. Tennis merupakan materi tepat untuk kelas VI SD

**Lampiran 8****HASIL ANGKET OBSERVASI AWAL  
SD NEGERI RAWALUMBU**

- a. Model Pembelajaran Tonnis
  1. Guru penjasorkes menggunakan metode komando dan hanya sesekali melakukan demonstrasi, dan terkadang siswa ditinggal
  2. Guru penjasorkes hanya menggunakan metode *drill*, tidak memodifikasi dalam pembelajaran
  3. Guru penjasorkes melakukan seperti yang tercantum di RPP dan silabus tanpa modifikasi.
- b. Strategi pembelajaran tonnis
  4. Rangkaian pemanasan yang digunakan guru penjasorkes menggunakan rangkaian gerakan pemanasan statis dan dinamis biasa tanpa memunculkan permainan pemanasan yang mengacu pada tonnis.
  5. Tahap inti pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tonnis menggunakan metode *drill* yang membuat siswa cenderung kurang antusias.
  6. Tahapan evaluasi yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran tonnis hanya sebatas menanyakan saja, terkesan hanya sebatas formalitas.
  7. Guru penjasorkes tidak memodifikasi dalam model pembelajarannya, dan tidak melakukan koreksi.
- c. Sarana dan prasarana tonnis
  8. 5 *paddle*, 10 bola tonnis, 1 net, dan 1 lapangan.
  9. Keadaan sarana dan prasarana seadanya, kurang terawat.
  10. Guru penjasorkes tidak memodifikasi sarana dan prasarana.
- d. Minat siswa pada tonnis
  11. Siswa memahami permainan tonnis
  12. Siswa menyukai permainan tonnis
  13. Siswa ingin menguasai teknik dasar dan bisa bermain tonnis
  14. Tonnis merupakan materi tepat untuk kelas VI SD

**Lampiran 9****HASIL ANGKET WAWANCARA  
SD NEGERI KLAMPIS 01**

- a. Model Pembelajaran Tennis
  1. Saya hanya menyuruh siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam pembelajaran.
  2. Saya menggunakan teknik *drill* supaya siswa bisa menguasai tennis
  3. Saya mengajarkan tennis sesuai dengan RPP dan Silabus
- b. Strategi pembelajaran tennis
  4. Saya menggunakan teknik pemanasan statis dan dinamis
  5. Saya menggunakan teknik *drill* supaya langsung masuk ke materi inti dan siswa jadi bisa lebih menguasai tekniknya
  6. Evaluasi saya berikan setelah selesai pembelajaran dengan menanyakan apa kesulitan dari peserta didik
  7. Saya hanya menggunakan teknik *drill* saja
- c. Sarana dan prasarana tennis
  8. 5 *paddle*, 10 bola tennis, 1 net, dan 1 lapangan.
  9. Keadaan sarana dan prasarana seadanya, kurang terawat.
  10. Sarana dan prasarana yang saya gunakan seadanya saja
- d. Minat siswa pada tennis
  11. Saya tahu permainan tennis
  12. Saya suka permainan tennis
  13. Saya ingin menguasai teknik dasar dan bisa bermain tennis
  14. Tennis merupakan materi tepat untuk kelas VI SD



**Lampiran 10****HASIL ANGKET WAWANCARA  
SD NEGERI RAWALUMBU**

- a. Model Pembelajaran Tennis
  1. Saya hanya menyuruh siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam pembelajaran.
  2. Saya menggunakan teknik *drill* supaya siswa bisa menguasai tennis
  3. Saya mengajarkan tennis sesuai dengan RPP dan Silabus
- b. Strategi pembelajaran tennis
  4. Saya menggunakan teknik pemanasan statis dan dinamis
  5. Saya menggunakan teknik *drill* supaya langsung masuk ke materi inti dan siswa jadi bisa lebih menguasai tekniknya
  6. Evaluasi saya berikan setelah selesai pembelajaran dengan menanyakan apa kesulitan dari peserta didik
  7. Saya hanya menggunakan teknik *drill* saja
- c. Sarana dan prasarana tennis
  8. 5 *paddle*, 10 bola tennis, 1 net, dan 1 lapangan.
  9. Keadaan sarana dan prasarana seadanya, kurang terawat.
  10. Sarana dan prasarana yang saya gunakan seadanya saja
- d. Minat siswa pada tennis
  11. Saya tahu permainan tennis
  12. Saya suka permainan tennis
  13. Saya ingin menguasai teknik dasar dan bisa bermain tennis
  14. Tennis merupakan materi tepat untuk kelas VI SD

## Lampiran 11

**KISI-KISI INSTRUMEN EVALUASI UNTUK AHLI  
PENJAS *CIRCUIT TRAINING* TONNIS**

Indikator	Sub Indkator	Item Pertanyaan
1. Kesesuaian produk dengan SK dan KD	a. Mengetahui kesesuaian produk dengan kompetensi dasar permainan bola kecil	1
	b. Mengetahui kesesuaian produk dengan perkembangan aspek kognitif peserta didik	2
	c. Mengetahui kesesuaian produk dengan perkembangan aspek afektif peserta didik	3
	d. Mengetahui kesesuaian produk dengan perkembangan aspek psikomotorik peserta didik	4
	e. Mengetahui kesesuaian produk dengan perkembangan aspek fisik peserta didik	5
2. Kesesuaian produk dengan karakteristik peserta didik	a. Mengetahui kesesuaian produk dengan karakteristik perkembangan peserta didik	6
	b. Mengetahui tepat atau tidaknya pemilihan produk untuk peserta didik	7
	c. Mengetahui produk dapat dilakukan peserta didik dengan terampil/ tidak terampil	8
	d. Mengetahui produk dapat dilakukan peserta didik putra ataupun putri	9
3. Keaktifan peserta didik	a. Mengetahui kualitas produk terhadap peningkatan aktifitas gerak peserta didik	10
	b. Mengetahui kualitas produk terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik	11

4. Kelayakan produk	a. Mengetahui kualitas kejelasan petunjuk permainan	12
	b. Mengetahui keesuaian fasilitas dan alat yang digunakan dalam pembelajaran	13
	c. Mengetahui kualitas tugas gerak yang digunakan dalam produk	14
	d. Mengetahui aman atau tidaknya produk untuk diterapkan dalam pembelajaran	15

## Lampiran 12

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI PENJAS  
EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA KELAS VI  
SD NEGERI KLAMPIS 01 KEC. JATIBARANG KAB. BREBES**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Materi Pokok : Model Pembelajaran *Circuit Training* Tonnis  
Sasaran Program : Siswa VI SD N Klampis 01 Kec. Jatibarang Kab. Brebes  
Evaluator : Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd, M.Pd.  
Tanggal : 24 Nopember 2014

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap Model Pembelajaran *Circuit Training* Tonnis 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. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjas.
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/model permainan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara dengan memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

- 1 : tidak baik
  - 2 : kurang baik
  - 3 : cukup baik
  - 4 : baik
  - 5 : sangat baik
4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

### A. Kualitas Model Pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan SK dan KD permainan bola kecil					✓	
2.	Mendorong perkembangan aspek kognitif peserta didik				✓		
3.	Mendorong perkembangan aspek afektif peserta didik					✓	
4.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor peserta didik					✓	
5.	Mendorong perkembangan aspek fisik peserta didik					✓	
6.	Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik peserta didik.					✓	
7.	Ketetapan memilih model bagi peserta didik					✓	
8.	Dapat dilakukan peserta didik terampil/ tidak terampil					✓	
9.	Dapat dilakukan peserta didik putra maupun putri					✓	
10.	Mendorong peserta didik aktif bergerak					✓	
11.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran permainan bola kecil					✓	
12.	Kejelasan peraturan model pembelajaran <i>Circuit Training</i> Tenis				✓		
13.	Kesesuaian fasilitas dan alat yang digunakan				✓		
14.	Tugas gerak mudah untuk dipahami peserta didik					✓	
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan bola kecil					✓	

**B. Saran untuk Perbaikan Model Pembelajaran**

Petunjuk :

- 1) Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
- 2) Alasan diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
- 3) Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4.

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

### C. Komentar dan Saran Umum

### D. Kesimpulan

Model permainan ini dinyatakan:

- Layak untuk digunakan/ uji coba skala besar tanpa revisi
- Layak untuk digunakan/ uji coba skala besar dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak digunakan/ uji coba skala besar

(mohon beri tanda "√" pada kolom sesuai kesimpulan)

Semarang, .....2014

Evaluator



(.....)

### Lampiran 13

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI PEMBELAJARAN  
EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA KELAS VI  
SD NEGERI KLAMPIS 01 KEC. JATIBARANG KAB. BREBES**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Materi Pokok : Model Pembelajaran *Circuit Training* Tonnis  
Sasaran Program : Siswa SD N Klampis 01 Kec. Jatibarang Kab. Brebes  
Evaluator : Wison Susanto, S.Pd.  
Tanggal : 15 Nopember 2014

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap Model Pembelajaran *Circuit Training* Tonnis 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. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjas.
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/model permainan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara dengan memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

- 1 : tidak baik
- 2 : kurang baik
- 3 : cukup baik
- 4 : baik
- 5 : sangat baik

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



### A. Kualitas Model Pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan SK dan KD permainan bola kecil					✓	
2.	Mendorong perkembangan aspek kognitif peserta didik				✓		
3.	Mendorong perkembangan aspek afektif peserta didik					✓	
4.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor peserta didik					✓	
5.	Mendorong perkembangan aspek fisik peserta didik					✓	
6.	Kesesuaian bentuk / model permainan dengan karakteristik peserta didik.				✓		
7.	Ketetapan memilih model bagi peserta didik				✓		
8.	Dapat dilakukan peserta didik terampil/ tidak terampil				✓		
9.	Dapat dilakukan peserta didik putra maupun putri					✓	
10.	Mendorong peserta didik aktif bergerak					✓	
11.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran permainan bola kecil				✓		
12.	Kejelasan peraturan model pembelajaran <i>Circuit Training</i> Tennis				✓		
13.	Kesesuaian fasilitas dan alat yang digunakan					✓	
14.	Tugas gerak mudah untuk dipahami peserta didik					✓	
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan bola kecil					✓	

**B. Saran untuk Perbaikan Model Pembelajaran**

Petunjuk :

- 1) Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
- 2) Alasan diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 3.
- 3) Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4.

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

### C. Komentar dan Saran Umum

### D. Kesimpulan

Model permainan ini dinyatakan:

- Layak untuk digunakan/ uji coba skala besar tanpa revisi
- Layak untuk digunakan/ uji coba skala besar dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak digunakan/ uji coba skala besar

(mohon beri tanda "√" pada kolom sesuai kesimpulan)

Semarang, .....2014

Evaluator



(WISNU SUSANTO, SPi)  
Nip. 196609042006041003

## Lampiran 14

**KISI-KISI INSTRUMEN PESERTA DIDIK  
PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA KELAS VI  
SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG  
KABUPATEN BREBES**

Indikator	Sub Indikator	Item Pertanya an
1. Kognitif		
a. Teknik dasar <i>Circuit Training</i> Tennis		
a) Memahami teknik dasar <i>Timang-timbang</i>	1. Siswa mengetahui teknik dasar Timang-timbang bola	1, 2
b) Memahami teknik dasar <i>Servis</i>	1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar Servis	3
c) Memahami teknik dasar <i>Forehand Groundstroke</i>	1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar <i>Forehand Groundstroke</i>	4
d) Memahami teknik dasar <i>Backhand Grounstroke</i>	1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar <i>Backhand Groundstroke</i>	5
e) Memahami Teknik dasar <i>Smash</i>	1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar <i>Smash</i>	6
	1. Kejelasan Peraturan	7, 8
	1. Sarana dan Prasarana	9, 10

b. Peraturan	1. Perlu bekerjasama	1
Circuit	1. Saling Membantu	2
Training	1. Mengakui Kesalahan	3
Tennis	1. Taat Terhadap Peraturan	4
2. Afektif	1. Melaksanakan tugas	5
a. Kerja sama		
b. Toleransi		
c. Jujur	1. Bisa mempraktikkan timang-timang bola	1
d. Tanggung Jawab	1. Bisa mempraktikkan servis dengan benar	2
e. Disiplin	1. Bisa mempraktikkan <i>Forehand Grounstroke</i> dengan benar	3
3. Psikomotorik		
a. Timang-timang	1. Bisa mempraktikkan <i>Backhand Grounstroke</i> dengan benar	4
b. Servis	1. Bisa mempraktikkan pukulan <i>Smash</i> dengan benar	5
c. <i>Forehand Grounstroke</i>		
d. <i>Backhand Grounstroke</i>		
e. <i>Smash</i>		

## Lampiran 15

**LEMBAR KUESIONER UNTUK PESERTA DIDIK  
PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS  
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* TONNIS PADA SISWA KELAS VI  
SD NEGERI KLAMPIS 01 KECAMATAN JATIBARANG  
KABUPATEN BREBES**

### PETUNJUK

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan benar
2. Jawablah secara jelas dan runtut
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan member tanda silang pada huruf a, atau b sesuai dengan pilihan
4. Selamat mengisi dan terimakasih

### I. IDENTITAS PESERTA DIDIK

Nama sekolah : .....

Nama peserta didik : .....

Kelas : .....

Jenis kelamin : .....

### II. KUESIONER PERTANYAAN

#### A. ASPEK KOGNITIF

1. Apakah dalam Timang-timbang bola *Forehand* menggunakan paddle bagian dalam ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah dalam Timang-timbang bola *backhand* menggunakan paddle bagian luar?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Apakah ketika akan melakukan Servis bola harus dilempar keatas ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

4. Apakah dalam melakukan *Forehand Grounstroke* arah ayunan *paddle* dari kanan ke kiri ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Apakah dalam melakukan *Backhand Grounstroke* arah ayunan *paddle* dari kiri ke kanan ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
6. Apakah dalam melakukan *smash* pukulan bola harus keras ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
7. Apakah dalam *Circuit Training* Tenis harus ada wasit ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
8. Apakah seorang wasit akan memberikan teguran kepada pemain yang melakukan pelanggaran dan tidak mentaati peraturan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
9. Apakah dalam *Circuit Training* Tenis harus memakai pakaian olahraga ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
10. Apakah dalam *Circuit Training* Tenis harus menggunakan *Paddle* ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

**B. ASPEK AFEKTIF**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Peserta didik mentaati peraturan <i>Circuit Training</i> Tennis					
2	Peserta didik menerima keputusan yang diberikan wasit					
3	Peserta didik dapat menghargai peserta lain jika dia lebih baik					
4	Peserta didik dapat mengakui keunggulan peserta lain jika peserta lain lebih baik					
5	Peserta didik bersungguh-sungguh dalam melakukan <i>Circuit Training</i> Tennis					
6	Peserta didik bekerjasama dalam melakukan <i>Circuit Training</i> Tennis					
7	Peserta didik mau mengakui kesalahan yang dilakukan					
8	Peserta didik berani memukul bola					
9	Peserta didik senang melakukan <i>Circuit Training</i> Tennis					
10	Peserta didik melaksanakan tugas dalam model <i>Circuit Training</i> Tennis					



**C. ASPEK PSIKOMOTOR**

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Peserta didik bisa melakukan timang-timbang bola					
2	Peserta didik bias melakukan servis dengan benar					
4	Peserta didik bias melakukan <i>Forehand Grounstroke</i> dengan benar					
5	Peserta didik bias melakukan <i>Backhand Grounstroke</i> dengan benar					
6	Peserta didik bias melakukan <i>Smash</i> dengan benar					

## Lampiran 16

### LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF DAN PSIKOMOTOR

#### A. Aspek Afektif

Lima sikap yang diharapkan dalam mengikuti pembelajaran *Circuit Training* Tenis:

- 1) Kerjasama
  1. Menolong teman yang meminta bantuan
  2. Dalam bermain tidak bersifat individu
  3. Mau mengajari teman yang tidak bisa
  4. Pembagian tugas kelompok yang jelas
  5. Kompak saat pembelajaran berlangsung
- 2) Toleransi
  1. Mematuhi tata tertib
  2. Saling menyayangi dan menghormati sesama pelajar
  3. Berkata yang sopan, tidak berbicara kotor, atau menyinggung perasaan orang lain
  4. Tidak membedakan teman sesuai ras, golongan ataupun agama
  5. Tidak membuat keributan waktu jam pelajaran karena kelas lain sedang belajar
- 3) Jujur
  1. Berkata apa adanya
  2. Melakukan permainan sesuai prosedur
  3. Mengakui kesalahan yang diperbuat
  4. Menyampaikan pendapat sesuai dengan sebenarnya
  5. Mengakui kelebihan lawan
- 4) Tanggung Jawab
  1. Siswa taat terhadap peraturan
  2. Siswa bersedia meminta maaf jika salah
  3. Mengikuti pelajaran sampai selesai
  4. Siswa bersedia mendapat hukuman jika salah
  5. Melaksanakan pembagian tugas dari kesepakatan kelompok

5) Disiplin

1. Siswa mengikuti pembelajaran sesuai dengan tata tertib
2. Berpakaian sopan dan rapi saat pembelajaran
3. Siswa memanfaatkan atau menggunakan waktu pembelajaran secara optimal
4. Bersungguh-sungguh dan serius ketika pembelajaran berlangsung
5. Melaksanakan tugas secara tepat waktu

**PETUNJUK :**

- 1) Cermatilah indikator aktivitas siswa.
- 2) Berikan skor siswa pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
- 3) Petunjuk skor penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang (apabila dapat melakukan 1 sikap dalam indikator tersebut)
  - 2 : Kurang (apabila dapat melakukan 2 sikap dalam indikator tersebut)
  - 3 : Cukup (apabila dapat melakukan 3 sikap dalam indikator tersebut)
  - 4 : Baik (apabila dapat melakukan 4 sikap dalam indikator tersebut)
  - 5 : Sangat Baik (apabila dapat melakukan 5 sikap dalam indikator tersebut)

## B. PSIKOMOTOR

### 1) Timang-timbang

#### a. Timang-timbang bola

1. Nilai 1 jika siswa timang-timbang bola, dengan gerakan yang gugup
2. Nilai 2 jika siswa timang-timbang bola, dengan gerakan yang gugup tapi dengan kuantitas yang banyak
3. Nilai 3 jika siswa timang-timbang bola, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi sedikit kuantitasnya
4. Nilai 4 jika siswa timang-timbang bola, dengan gerakan yang tenang dan baik dengan kuantitas yang banyak
5. Nilai 5 jika siswa timang-timbang bola, dengan gerakan yang tenang dan baik dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang baik

### 2) Servis

#### a. Servis Bola

1. Nilai 1 jika siswa men-servis bola, dengan gerakan yang gugup
2. Nilai 2 jika siswa men-servis bola, dengan gerakan yang gugup tapi dengan kuantitas yang banyak
3. Nilai 3 jika siswa men-servis bola, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi sedikit kuantitasnya
4. Nilai 4 jika siswa men-servis bola, dengan gerakan yang tenang dan baik dengan kuantitas yang banyak
5. Nilai 4 jika siswa men-servis bola, dengan gerakan yang tenang dan baik dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang baik

### 3) *Forehand Grounstroke*

#### b. *Forehand Grounstroke*

1. Nilai 1 jika siswa mempraktikan *Forehand Grounstroke*, dengan gerakan yang gugup
2. Nilai 2 jika siswa mempraktikan *Forehand Grounstroke*, dengan gerakan yang gugup tapi dengan kuantitas yang banyak
3. Nilai 3 jika siswa mempraktikan *Forehand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang sedikit
4. Nilai 4 jika siswa mempraktikan *Forehand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak

5. Nilai 5 jika siswa mempraktikkan *Forehand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang baik

4) *Backhand Grounstroke*

a. *Backhand Grounstroke*

1. Nilai 1 jika siswa mempraktikkan *Backhand Grounstroke*, dengan gerakan yang gugup
2. Nilai 2 jika siswa mempraktikkan *Backhand Grounstroke*, dengan gerakan yang gugup tapi dengan kuantitas yang banyak
3. Nilai 3 jika siswa mempraktikkan *Backhand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang sedikit
4. Nilai 4 jika siswa mempraktikkan *Backhand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak
5. Nilai 5 jika siswa mempraktikkan *Backhand Grounstroke*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang baik

5) *Smash*

a. *Smash*

1. Nilai 1 jika siswa mempraktikkan *Smash*, dengan gerakan yang gugup
2. Nilai 2 jika siswa mempraktikkan *Smash*, dengan gerakan yang gugup tapi dengan kuantitas yang banyak
3. Nilai 3 jika siswa mempraktikkan *Smash*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang sedikit
4. Nilai 4 jika siswa mempraktikkan *Smash*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak
5. Nilai 5 jika siswa mempraktikkan *Smash*, dengan gerakan yang tenang dan baik tapi dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang baik

**PETUNJUK** :

- 1) Cermatilah indikator aktivitas siswa.
- 2) Berikan skor siswa pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
- 3) Petunjuk skor penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang
  - 2 : Kurang
  - 3 : Cukup
  - 4 : Baik
  - 5 : Sangat Baik

**HASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK PSIKOMOTOR UJI COBA SKALA KECIL**

No	Nama Siswa	Nomor Soal				
		1	2	3	4	5
1	Abliyadi Kusumantoro	5	5	4	4	5
2	Aji Purnomo	4	4	4	4	4
3	Tani Ariyanto	5	5	4	4	4
4	Ajis Riyanto	4	4	5	4	5
5	Anisa Fakhira M	4	4	3	3	4
6	Alfiatna	4	4	4	4	5
7	Bagas Ardyan	4	5	4	4	4
8	Cahyaningtyas	4	3	3	3	4
9	Elin Dwi S	4	4	4	3	4
10	Hanifia Insani Ismi	4	4	4	3	4
	<b>Jumlah</b>	42	42	39	36	43
	<b>Rata-rata</b>	4,2	4,2	3,9	3,6	4,3
	<b>Prosentase</b>	84%	84%	78%	72%	86%
	<b>Rata-rata prosentase</b>	80,8%				

HASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK AFEKTIF UJI COBA SKALA KECIL

No	Nama Siswa	Nomor Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Abliyadi Kusumantoro	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5
2	Aji Pumomo	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4
3	Tani Ariyanto	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5
4	Ajis Riyanto	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5
5	Anisa Fakhira M	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5
6	Alfiatna	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5
7	Bagas Ardyan	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
8	Cahyaningtyas	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
9	Elin Dwi S	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5
10	Hanifa Insani Ismi	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5
	<b>Jumlah</b>	43	44	45	48	43	44	41	46	44	47
	<b>Rata-rata</b>	4,3	4,4	4,5	4,8	4,3	4,4	4,1	4,6	4,4	4,7
	<b>Prosentase</b>	86%	88%	90%	96%	86%	88%	82%	92%	88%	94%
	<b>Rata-rata prosentase</b>	89%									



HASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK KOGNITIF UJI COBA SKALA KECIL

No	Nama Siswa	Nomor Soal											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Abiyadi Kusumantoro	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Aji Purmomo	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
3	Tani Ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
4	Ajis Riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Anisa Fakhira M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Alfiatna	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Bagas Ardyan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Cahyaningtyas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Elin Dwi S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Hanifa Insani Ismi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
<b>Jumlah</b>		10	9	10	9	10	9	10	10	10	8	10	9
<b>Prosentase</b>		100%	90%	100%	90%	100%	90%	100%	100%	100%	80%	100%	90%
<b>Rata-rata prosentase</b>		95%											

ASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK PSIKOMOTOR UJI COBA SKALA BESAR

No	Nama Siswa	Nomor Soal				
		1	2	3	4	5
1	Abliyadi Kusumantoro	5	5	5	4	5
2	Aji Purnomo	5	5	4	4	5
3	Tani Ariyanto	5	5	5	4	5
4	Ajis Riyanto	5	5	5	4	5
5	Anisa Fakhira M	4	4	4	3	4
6	Alfiatna	5	5	5	4	5
7	Bagas Ardyan	4	5	5	4	5
8	Cahyaningtyas	5	4	4	3	4
9	Elin Dwi S	4	4	5	3	4
10	Hanifia Insani Ismi	5	5	4	3	5
11	Idah Nuripah	5	4	5	4	4
12	Luvi Yuliasih	5	5	4	4	4
13	Maghfiroh	5	5	4	4	5
14	Miftahusalam	5	5	5	4	5
15	M. Sopan Bahtiar	5	4	5	4	4
16	Saefullah Aji	5	5	4	4	5
17	Titia Herningtyas	5	5	5	3	4
18	Umar Farukhi	4	4	3	3	4
19	Widia Astuti	5	5	4	3	5
20	Windi Oktavia	4	5	5	3	4
21	Ahmad Fitri Adji	5	5	5	4	5
	<b>Jumlah</b>	102	99	95	76	96
	<b>Rata-rata</b>	4,8	4,7	4,5	3,6	4,5
	<b>Prosentase</b>	96%	94%	90%	72%	90%
	<b>Rata-rata prosentase</b>	88,4%				

Lam  
piran  
21

HASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK AFEKTIF UJI COBA SKALA BESAR

No	Nama Siswa	Nomor Soal												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Abiyadi Kusumantoro	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5
2	Aji Purnomo	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5
3	Tani Ariyanto	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5
4	Ajis Riyanto	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
5	Anisa Fakhira M	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5
6	Alfiatna	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
7	Bagas Ardyan	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5
8	Cahyaningtyas	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4
9	Elin Dwi S	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
10	Haniffa Insani Ismi	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5
11	Idah Nuripah	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
12	Luvi Yuliasih	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4
13	Maghfiroh	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
14	Miftahusalam	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
15	M. Sopan Bahtiar	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
16	Saefullah Aji	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4
17	Titia Hermingtyas	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	Umar Farukhi	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5
19	Widia Astuti	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4
20	Windi Oklavia	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4
21	Ahmad Fitri Adji	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Jumlah	99	97	99	102	96	99	97	99	99	97	99	99	97
	Rata-rata	4,7	4,6	4,7	4,8	4,5	4,7	4,6	4,7	4,7	4,6	4,7	4,7	4,6
	Prosentase	94%	92%	94%	96%	90%	94%	92%	94%	94%	92%	94%	94%	92%
	Rata-rata prosentase	93,2%												

IASIL PENGISIAN LEMBAR PENGAMATAN ASPEK KOGNITIF UJI COBA SKALA BESAR

No	Nama Siswa	Nomor Soal												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Abliyadi Kusumantoro	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Aji Purnomo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
3	Tani Ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Ajis Riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Anisa Fakhira M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Alfiatna	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Bagas Ardyan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Cahyaningtyas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Elin Dwi S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Hanifa Insani Ismi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Idah Nuripah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Luvi Yuliasih	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Magfiroh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Miftahusalam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	M. Sopan Bahtiar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Saefullah Aji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Titia Hermingtyas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Umar Farukhi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Widia Astuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Windi Oktavia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	Ahmad Fitri Adji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>Jumlah</b>	21	21	21	21	19	21	20	21	20	21	20	21	20
	<b>Prosentase</b>	100%	100%	100%	100%	90%	100%	95%	100%	95%	100%	95%	100%	95%
	<b>Rata-rata prosentase</b>	97,5%												

Lampiran  
23

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD N Klampis 01  
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan  
 Kelas : VI  
 Semester : I

Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/ Alat
				Jenis Tagihan	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.	Permainan Circuit Training Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan bagaimana cara melakukan permainan Circuit Training Tennis</li> </ul>	a. Kognitif <ul style="list-style-type: none"> <li>Produk : siswa dapat memahami bagaimana cara melakukan permainan Circuit Training Tennis</li> <li>Proses : siswa mencermati dan mendengarkan apa yang sedang diajarkan oleh guru</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda	1. Apakah dalam melakukan Forehand Grounstroke arah ayunan paddle dari kanan ke kiri ? a. Ya b. Tidak	4x30 menit	Buku Penjaskes kls. 6 Pluit Kun Bola Tennis Bola Tenis Tali Karet Lapangan Gawang



## Lampiran 24

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

**Sekolah** : SD N Klampis 01  
**Kelas** : VI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit

---

#### **Standar Kompetensi (S K)**

1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

#### **Kompetensi Dasar (K D)**

1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.

#### **Indikator :**

##### **Kognitif**

##### **Produk**

1. Menjelaskan cara timang-timbang bola
2. Menjelaskan cara servis bola
3. Menjelaskan cara *forehand groundstroke*
4. Menjelaskan cara *backhand groundstroke*
5. Menjelaskan cara *smash*

##### **Psikomotor**

1. Melakukan gerakan timang-timbang bola *forehand* dan *backhand*
2. Melakukan gerakan servis bola
3. Melakukan gerakan *forehand groundstroke*
4. Melakukan gerakan *backhand groundstroke*
5. Melakukan gerakan *smash*

**Afektif**

1. Mampu bekerjasama
2. Disiplin pada saat berlatih.
3. Saling toleransi
4. Mampu bertanggung jawab
5. Jujur

**A. Tujuan Pembelajaran****Kognitif**

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara timang-timbang bola
2. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara servis
3. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara *forehand groundstroke*
4. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara *backhand groundstroke*
5. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara *smash*.

**Psikomotor**

1. Melakukan gerakan timang-timbang bola
2. Melakukan gerakan *servis*
3. Melakukan gerakan *forehand groundstroke*
4. Melakukan gerakan *backhand groundstroke*
5. Melakukan gerakan *smash*

**Afektif**

1. Mampu bekerjasama
2. Disiplin pada saat berlatih.
3. Saling toleransi
4. Mampu bertanggung jawab
5. Jujur

**B. Materi Pelajaran**

Permainan Tennis (*Circuit Training Tennis*)



**C. Metode Pembelajaran**

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

**D. Bahan dan Alat**

Perangkat pembelajaran

Peluit, kun, *paddle*, bola tonnis, bola tenis tali karet.

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan awal pembelajaran ( 20 menit )

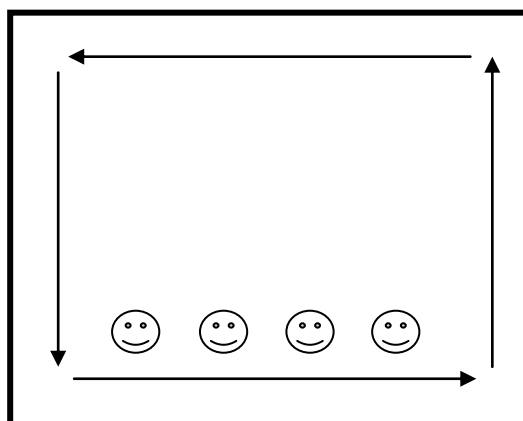
- a. Siswa dibariskan menjadi tiga bersap
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

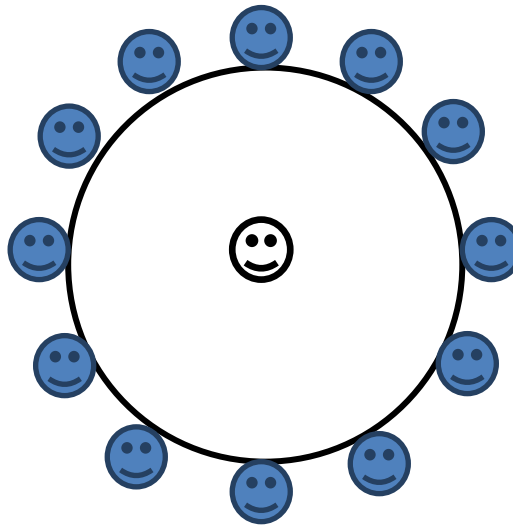
d. Pemanasan (15 menit)

1) Pemanasan

1. Lari 2x memutari lapangan



2. Membentuk lingkaran untuk mulai pemanasan statis (tubuh bag. atas-tengah-bawah) dilanjutkan gerakan dinamis (tubuh bag. atas-tengah-bawah), dan guru ada didalam untuk memimpin warming up



2. Kegiatan inti pembelajaran ( 40 menit )

**Eksplorasi**

- 1) Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru.
- 2) Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

**Elaborasi**

- 1) Menjelaskan dan mendemonstrasikan timang-timbang bola dalam *Circuit Training Tennis*

a. Timang-timbang bola *forehand*



b. Timang-timbang bola *backhand*



2) Menjelaskan dan mendemonstrasikan Servis dalam *Circuit Training* Tenis



3) Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan *Forehand Groundstroke* dalam *Circuit Training* Tenis



- 4) Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan *Backhand Groundstroke* dalam *Circuit Training* Tennis



- 5) Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan *Smash* dalam *Circuit Training* Tennis



### Konfirmasi

- 1) Mengevaluasi gerakan-gerakan timang-timbang, servis, *forehand grounstroke*, *backhand groundstroke*, dan *smash*.
  - 2) Melakukan pengamatan.
  - 3) Memberikan penghargaan kepada siswa.
3. Kegiatan akhir pembelajaran ( 15 menit )
- Pendinginan
- a. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.
- Apresiasi
- a. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

**F. Alat dan Sumber Belajar**

## Alat

- a. Peluit
- b. *Paddle*
- c. Kun
- d. Bola
  - Bola tonnis
  - Bola tenis tali karet
- e. Lapangan

## Sumber Belajar

- a. Buku Penjas Orkes
- b. Lembar penilaian



Lampiran 25

DOKUMENTASI



Pengenalan dan Penjelasan Produk *Circuit Training* Tenis



Pemanasan

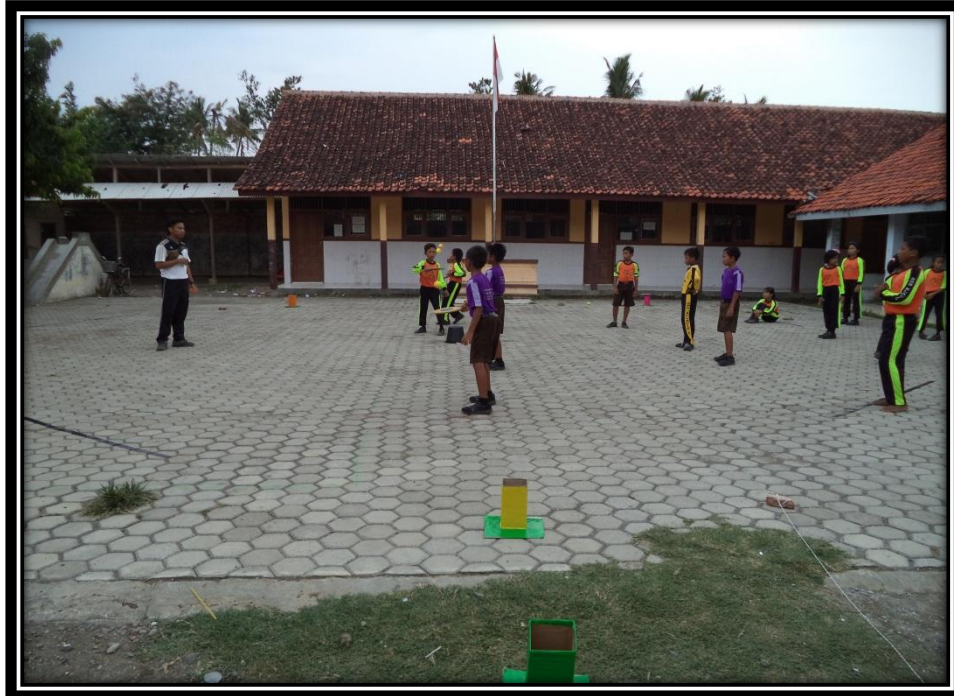


**Simulasi atau Pra Penelitian**



**Uji Coba Skala Kecil**





**Uji Coba Skala Besar**



**Pengisian Kuesioner**





**Peneliti Bersama Guru Penjasorkes dan Siswa Kelas VI SD N Klampis 01**