PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN *POST FIVE* MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NGIJO 01 KECAMATAN GUNUNG PATI SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaikan studi Starta 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

ERAS BAHDIANTO
6102411021

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Eras Bahdianto, 2015, "Pengembangan Model Permainan meningkatkan Kebugaran Jasmani *"Post Five"* Pada Pembelajaran Penjas", Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Prodi Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs.H. Tri Nurharsono, M.Pd.

Kata kunci : Pengembangan, Kebugaran Jasmani, Media Permainan Edukatif

Modifikasi pada pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar sangatlah penting untuk dilakukan, karena esensi dari modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara mengurutkan dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Permasalahan dalam permainan ini adalah: siswa belum termotivasi untuk lebih semangat, kebugaran fisik siswa belum meningkat dan tujuan peningkatan kebugaran jasmani belum tercapai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mencari bentuk- bentuk model pembelajaran yang menarik bagi siswa dan agar guru kreatif dalam melakukan pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan yang merupakan dasar untuk mengembangkan model yang dihasilkan, adapun prosedur atau langkah-langkahnya sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan; (2) pembuatan produk awal; (3) revisi produk awal; (4) uji lapangan skala besar; (5) revisi produk akhir; (6) hasil akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, lembar validasi ahli, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif.

Hasil penelitian dari validasi pada uji coba skala kecil dari ahli penjas yang dilakukan oleh dosen ahli Penjas sebesar 81%, sedangkan ahli pembelajaran oleh guru penjas sebesar 74%. Hasil dari kuiesoner dan pengamatan sebesar, aspek kognitif diperoleh sebesar 88%, aspek afektif diperoleh sebesar 72%, aspek psikomotor diproleh sebesar 75,75%. Pada uji coba skala besar dari ahli penjas diproleh 91%. Sedangakan ahli pembelajaran diproleh sebesar 96%. Hasil dari kuiesoner dan pengamatan aspek kognitif di peroleh sebesar 93%, aspek Afektif di peroleh sebesar 94%, aspek Psikomotor diproleh sebesar 93%. Dengan modifikasi alat yang menarik dan permainan yang mengandung unsur – unsur kebugaran jasmani menjadikan anak lebih termotivasi dan dapat meningkatkan aspek kebugaran jasmani tersebut.

Simpulan dari pengembangan permainan *Post Five* pada siswa kelas IV di SD Negeri Ngijo 01 Semarang ini dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 semarang untuk meningkatkan pembelajaran Kebugaran jasmani diharapakan bagi guru penjas untuk dapat menggunkan produk pembelajaran permainan *Post Five* ini di sekolahan sebagai alternatif dan inovasi baru tentang pembelajaran kebugaran jasmani. Permainan *Post Five* ini bisa dimaiankan oleh putra maupun putri dan juga bisa dimainkan untuk semua kelas besar.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Eras Bahdianto

NIM : 6102411021

Jurusan/Prodi : PJKR (PGPJSD)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN *POST FIVE* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NGIJO 01 KECAMATAN GUNUNG PATI KOTA SEMARANG

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dari skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2015

Yang menyatakan,

Eras Bahdianto

NIM.6102411021

iii

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Hari : SELASA

Tanggal : 1 DESEMBER 2015

Semarang, 01 Desember 2015

Menyetujui

Pembimbing

Drs.H. Tri Nurharsono, M.Pd.

NIP.19600429 198601 1 001

Yang mengajukan

Eras Bahdianto

6102411021

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

3/12 2015

Drs.Mugiyo Hartono,M.Pd

NIP.19610903 198803 1 002

iv

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Eras Bahdianto NIM 6102411021 Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi / PGPJSD judul Pengembangan Model Permainan *Post Five* untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa., tanggal 22 Desember 2015

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP.1961 0320 1964 03 2001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
FIK
SEMARANG

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 1961 0903 1988 03 1002

Dewan Penguji

1. Drs. H. Bambang Priyono, M.Pd. (Ketua)
   NIP. 1960 0422 1986 01 1001
2. Ranu Baskora Aji.P, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
   NIP. 1974 1215 1997 03 1004
3. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd. (Anggota)
   NIP. 1960 0429 1986 01 1001

v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. *The More you Dream, The Further you get* (Michael Phelps)
2. Semakin sulit tantanganya, semakin besar kebahagian yang anda rasakan saat mampu melewatkanya (Geanluigi Buffon)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahakan untuk :

- Orang tua saya tercinta ibu Sri Winarsih dan bapak Surahman serta adik saya Qorina Thifani yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian dukungan, dan dorongan serta doa untuk saya
- Teman - teman seperjuangan PJPGSD angkatan 2011 yang selalu memberikan suport terhadapa saya
- Teman – teman PPLM ATLETIK UNNES dan UKM ATLETIK UNNES yang selalu memberikan dukungan terhadap saya
- Teman – teman PPL SD N Ngijo 01 yang selalu mendukung saya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya hingga kepada umatnya hingga akhir zaman.amin

Penulis skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Judul yang penulis tulis adalah "Pengembangan model permainan*"Post Five"* untuk pembelajaran kebugran jasamni di sekolah dasar. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis menjadi mahasiswa di UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis menjadi mahasiswa di UNNES
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. H.Tri Nurharsono, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, motivasi dan ilmunya serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.

5. Ibu Dr. Rumini, M.Pd. Atas masukannya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Ipang Setiawan, M.Pd. Atas berkenannya sebagai dosen ahli penjas yang telah banyak memberikan petunjuk dan teguran serta bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak ST. Hartono, S.Pd. Selaku Kepala sekolah SD Negeri Ngijo 01 semarang yang telah memeberikan ijin penelitian.
8. Bapak Widiyarto, S.Pd. selaku guru penjas di SD Negeri Ngijo 01 semarang yang telah banyak membantu dalam meyelesaikan penelitian ini.
9. Siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang yang telah bersedia menjadi sempel dalam penelitian.
10. Bapak ibu dosen jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman – teman di fakultas ilmu keolahragaan prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar angkatan 2011 yang telah memberikan bantuan doa sehingga dapat terselesainya skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, semoga amal yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
HAL PERSETUJUAN iv
HAL PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 10
1.3 Tujuan Pengembangan 10
1.4 Spesifik Produk 11
1.5 Pentingnya Pengembangan 11
1.6 Sumber pemecahan Masalah 12

BAB 2 KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori 13
2.1.1 Pendidikan Jasmani 13
2.1.2 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani 15
2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani 15
2.1.4 Pengertian Belajar dan Mengajar 20
2.1.5 Metode Pembelajaran 21
2.1.5.1 Pengertian Modifikasi 23
2.1.5.2 Konsep Modifikasi 24
2.1.5.3 Prinsip – prinsip Modifikasi 26
2.1.6 Hakeka Kebugaran Jasmani 26
2.1.6.1 Komponen – komponen Kebugran Jasmani 27
2.1.7 Manfaat Kebugaran Jasmani 31
2.1.8 Pengertian Kurikulum 32

2.1.9 Pengertian Motivasi 34
2.1.10 Karakteristik Anak Sekolah Dasar 37
2.1.10 Teori Perkembangan dan Pertumbuhan 37
2.1.10.2 Karakteristik Anak Sekolah Dasar 37
2.1.11 Pengertian Gerak 39
2.1.12 Pengertian *Atletik Kids* 40
2.1.13 Permainan *Post Five* 41
2.1.13.1 Pengertian Permainan *Post Five* 41
2.1.13.2 Cara Bermain dan Peraturan 42
2.1.13.3 Aturan Permainan 43
2.1.13.4 Pelanggaran 44
2.1.13.5 Sarana dan Prasarana 44
2.2 Kerangka Berfikir 46

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Model Pengembangan 47
3.2 Prosedur Pengembangan 48
3.2.1 Analisis Kebutuhan 49
3.2.2 Renca Produk 49
3.2.2.1 Karakteristik Permainan 49
3.2.3 Uji Coba Praduk Skala Kecil 53
3.2.4 Revisi Produk Pertama 53
3.2.5 Uji Coba Skala Besar 53
3.2.6 Revisi Produk Akhir 54
3.2.5 Hasil Akhir 54
3.3 Subjek Uji Coba 54
3.4 Jenis Data 54
3.5 Instrument Pengumpulan Data 54
3.6 Teknik Analisis Data 56

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba 1 59
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba 1 61
4.2.1 Aspek Kognitif 61
4.2.2 Aspek Psikomotorik 65
4.2.3 Aspek Afektif 66
4.3 Revisi Prodak 67
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II 69
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II 69
4.5.1 Aspek Kognitif 69
4.5.2 Aspek Pskomotorik 73
4.5.3 Aspek Afektif 74

4.6 Prototipe Produk 75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 85
5.1.1 Kesimpulan Produk Permainan *Post Five* 85
5.2 Saran 86
5.2.1 Keunggulan Permainan *Post Five* 86
5.2.2 Kelemahan Permainan *Post Five* 86

DAFTAR PUSTAKA 87

LAMPIRAN 88

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Tabel Butiran Kuesoner Ahli 56
3.2 Tabel Jawaban Kuesoner 56
3.3 Tabel Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa kelas IV 57
3.4 Tabel Klasifikasi Persentase 58
4.1 Tabel Pengukuran Denyut Nadi Uji Skala kecil 60
4.2 Tabel Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil 61
4,3 Tabel Presentasi Kognitif Skala Kecil 64
4.4 Tabel Pengukuran Denyut Nadi Uji Skala Besar 68
4.5 Tabel Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Besar 69
4,6 Tabel Presentasi Kognitif Skala Besar 72
4.7 Tabel Perbedaaan Penelitian Skala kecil dan Besar 82
4.8 Tabel Perbedaan Permaian *Post Five* dan Formula 84

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1 Prosedur Pengembangan *Fost Five*..... 48

3.2 Gambar Lapangan *Fost Five* 50

3.3 Gambar Post Papan *Agilty*..... 51

3.4 Gambar Post Balok *Balance* 51

3.4 Gambar Post Ban *Power* 52

3,5 Gambar Post *Kanga* 52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Usulan Topik Skripsi 89
2. SK Dosen Pembimbing 90
3. Surat Ijin Penelitian 91
4. Surat Keterangan Melaksanankan Penelitian 92
5. Lembar Evaluasi Untuk Ahli 93
6. Lembar Kuesoner Peserta Didik 97
7. Lembar Psikomotor 101
8. Lembar Afektif 102
9. Hasil Kuesioner Ahli Skala Kecil Ahli Penjas 104
10. Hasil Kuesioner Ahli Skala Kecil Ahli Pembelajaran 108
11. Daftar Nama uji Coba Skala Kecil 112
12. Hasil Kuesioner peserta Didik 113
13. Hasil Pengamatan Aspek Kognitif 1 Uji coba Skala kecil 117
14. Hasil Pengamatan Aspek Kognitif 2 Uji coba Skala kecil 118
15. Hasil Pengamatan Aspek Afektif 1 Uji coba Skala kecil 119
16. Hasil Pengamatan Aspek Afektif 2 Uji coba Skala kecil 120
17. Hasil Pengamatan Aspek Psikomotor 1 Uji coba Skala Kecil 121
18. Hasil Pengamatan Aspek Afektif 2 Uji coba Skala Kecil 122
19. Hasil Kuesoner Ahli Skala Besar Ahli Penjas 123
20. Hasil Kuesoner Ahli Skala Besar Ahli Penjas 127
21. Daftar Nama Uji Coba Skala Besar 131
22. Hasil Kuesoner Peserta Didik Skala Besar 132
23. Hasil Pengamatan Aspek Kognitif Skala Besar 136
24. Hasil Pengamatan Aspek Afektif Skala Besar 137
25. Hasil Pengamatan Aspek Psikomotro Skala Besar 138
26. Dokumentasi 139

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat sudah menyadari pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh sehingga banyak masyarakat yang aktif ikut berpartisispasi terhadap kegiatan olahraga. Bangsa yang maju adalah bangsa yang berkembang, baik dari bidang ilmu pengetahuan dan bidang olahraganya untuk mencapai semua itu tidak semudah kita membalikan tangan harus ada sikap disiplin ilmu salah satunya unsur yang penting diberikan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam pelajaran di sekolah. Dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan baik dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas pendidikan jasmani. Olahraga adalah satu kegiatan pembelajaran yang menyeluruh mengutamakan aktifitas jasmani dalam pembinaan hidup sehat untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosi, sosial yang selaras dan seimbang.

Menurut Mutahir dalam Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota yang dilakukan secara sadar dan sitematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak secara kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Abdulkadir Ateng (1992 ; 4) pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan mengunakan aktifitas otot–otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh

gangguan kesehatan badan Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik neuromuskuer, intelektual dan sosial. Menurut samsudin (2008; 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Berdasarkan kutipan pendapat diatas dalam penyelenggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan secara alami manusia yang akan berangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai kegiatan pembelajaran serta pengalaman melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga secara sitematis melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Liputan tujuan itu terdiri atas pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual emosinal, sosial, dan moral spritual Yudastara (2000; 72).

Dengan pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan siswa akan memperoleh yang erat dan sering kita dengar dari pribadi peserta didik adalah pembelajaran yang menyenangkan akan tetapi memiliki sebuah tingkat kebugaran jasmani yang baik serta pengetahuan cara menjaga tubuh agar tetap bugar adalah berolahraga. Peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat dapat meningkatkan kualitas sumber daya

manusia yang baik. Menurut Ateng (1992; 68), siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas belajar dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan untuk selau belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap kesiapan ataupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja yang merupakan kewajiban siswa setiap harinya. Pemantaun perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan karena hasil pemantauan dapat alat evauasi bagi siswa untuk meningkatkan perkembangan kebugaran jasmaninya.

Sejauh ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan guru masih kurang mempunyai inovasi dan kreatifitas dalam kegiatan pembelajaran yaitu masih mengunakan metode konvesional, monoton, kurang menarik dan membosankan. Metode yang digunakan dalam pembelajaran yang dilakukan guru pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan adalah metode yang kurang berkembang seperti memberikan pembelajaran sama seperti dalam konteks latihan para atlet serta kurang bervariasi sehingga pembelajaran tersebut menjadi menjenuh dan membosankan. Siswa pasti akan merasa bosan, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Guru penjasorkes pada umumnya memberikan materi sesuai dengan bahan pembeajaran yang diperolehnya dari silabus, serta pengalaman mengajar bertahun-tahun yang telah dilakukan di dunia pendidikan. Keterbatasan sarana dan prasaran yang dimiiki sekolah masih menjadi masalah klasik yang sering kita dengar jika bertemu dengan guru–guru penjasorkes sehingga seorang guru penjasorkes perlu inovasi model pembelajaran yang lebih efektif dan kreatif yang

dapat meningkatkan motivasi para peserta didik untuk lebih aktif dalam proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Minimnya sarana dan prasaran dalam proses di sekolah menuntut seorang guru dalam memberikan materi pembelajaran lebih kreatif dengan manfaatkan saran dan prasaran yang ada. Guru pendidikan jasmani harus mampu membuat model pembelajaran yang efektif serta menarik dan memahami karakteristik peserta didik yang menjadi kebutuhan siswa. Guru pendidikan jasmani harus mempunyai insting dengan alat yang ada disekitar lingkungan yang ada di sekolahan, saat proses pembelajaran bisa membuat sebuah alat atau permainan modifikasi yang sesuai dengan karekter perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Kita ketahui anak sekolah dasar adalah masa-masa pertumbuhan atau pondasi untuk masa depan dengan model pembelajaran yang sesuai dengan karakter pertumbuhan dan perkembangan dengan itu diharapakan tidak menjadikan pembelajaran kurang bagus yang dapat berakibat anak mengalami ganguan dalam pertumbuahan dan perkembangan.

Kesegaran jasmani pada umumnya identik dengan istilah kesahatan untuk masyarkat umum banyak dikemukan oleh para ahli salah satunya adalah pentingnya individu dalam menyelesaikan tugas–tugas dan tidak mengalami kelelahan yang berarti Kesegaran jasmani untuk orang tua adalah supaya tidak mudah terserang penyakit sedangkan untuk peserta didik untuk mempertinggi kemampuan belajar, sedangkan untuk anak sekolah dasar kesehatan jasmani juga untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Pencapaian kebugaran jasmani yang baik masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pemenuhan gizi yang baik bagi anak sekolah dasar, faktor lingkungan yang mendukung dan fasilitas olahraga yang cukup. Informasi

tentang keberhasilan dapat dilihat dari keaktifan peserta didik saat di sekolah mengikuti pembelajaran. Guru pendidikan jasmani harus bisa mengevaluasi dan mengetahui mana siswa yang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan yang kurang aktif. Pengetahuan tersebut bermanfaat bagi guru dalam pembelajaran di sekolah sehingga proses pembelajaran dapat tercapai.

Menurut Marzuki unsur–unsur kesegaran jasmani dikemukan oleh para ahli yang perlu dipahami para guru sekolah dasar (SD) adalah sebagai berikut.

1. Kekuatan

   Kekuatan adalah kemapuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahan. Kekutan otot dapat dapat dikembangkan dengan latihan – latihan dengan sedikit demi sedikit peningkatan.

2. Daya tahan

   Daya tahan kardiovaskuler adalah kemapuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan kegiatan, dengan kata lain saat dikatakan bahwa orang–orang yang terlatih dan memiiki kemapuan daya tahan tubuh yang besar dapat bekerja dalam waktu yang lebih lama dan efisen dalam waktu pola geraknya.

   Daya tahan otot adalah kemapuan otot bertahan dalam melakuan suatu kegiatan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan tubuh diberikan bentuk kegiatan seperti lari secara berlahan dengan waktu yang lama atau jalan dengan jarak yang agak jauh. Latihan daya tahan otot bisa dilakukan dengan gerakan melompat ke atas atau kedepan.

3. Kecepatan

   Diberikan dalam latihan yang berupa merangsang kecepatan peserta didik seperti bisa lari mengambil bendera atau bermain polisi dan penjahat.

4. Kelincahan

   Kemapuan peserta didik bergerak ke segala arah dengan cepat. Komponen dalam keincahan sebagai berikut :

   - Melakukan perubahan arah secara cepat
   - Berlari cepat kemudian berhenti secara mendadak
   - Kecepatan beraksi

5. Kelentukan

   Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen semaksimal mungkin menurut kemungkinan geraknya (range of muvement). Suatu derajat fleksibelitas yang tinggi diperlukan untuk mengahsilkan suatu gerakkan yang effisen dan untuk mencegah terjadinya cidera pada persendian. Latihan fleksibilitas ini bisa dilakuan dengan latihan senam secara benar.

6. Koordinasi

   Koordinasi gerak merupakan kemapuan yang mencakup dua atau lebih kemapuan perseptual pola–pola gerak. Latihan bisa dengan lempar tangkap bola atau kemampuan peserta didik berlari melewati halang rintang.

7. Ketepatan

   Ketepatan adalah kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang kearah fokus tertentu, baik dilakukan untuk anak sekolah dasar.

8. Keseimbangan

   Keseimbangan dibagi menjadi 2 yaitu keseimbangan statik dan keseimbnagan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan posisi tubuh tertentu untuk tidak goyang atau roboh sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemapuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat

sedang melakukan gerakan. Latihan kesimbangan dapat dilakukan misalnya belari atau jingkat.

Dari komponen diatas dapat disimpulkan bahwa karakter anak sekolah dasar sangat beragam dan tidak bisa dipaksakan sesuai dengan orang dewasa harus dengan 10 komponen anggota fisik. Pernyataan tersebut kita ambil dari karater diharapakan tidak merusak atau mengangu dalam pertumbuhan peserta didik di masa depan. Hampir semua gerak dalam kebugaran jasmani berdasar pada olahraga atletik yaitu lari, melompat dan melempar.

Menurut Yudha (2003: 1) atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Dari 8 komponen diatas sangatlah jelas bahwa dalam pembentukan kekuatan, daya tahan, kecepatan dll, melalui olahraga atletik yaitu lari dan lompat. Menurut Yudha (2003 : 2) dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan yang yang menggunakan gerak dasar atletik seperti lari sebagai bentuk pemanasan atau pun latihan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal dengan istilah *track and field* yang menunjukan kepada kegiatan di llintasan dan di lapangan. Menurut Yudha (2003 : 3) atletik khususnya lari merupakan kegiatan manusia sehari – hari yang dapat dikembangkan menjadi sebuah kegiatan bermain atau pun olahraga yang diperlombakan, dalam jalan, lari lempar dan lompat. Dasar tersebut dalam pembelajaran olahraga khususnya yang ada di sekolah dasar sangatlah penting kita memberikan dasar dari semua olahraga yaitu olahraga atletik atau lari menjadi pondasi peserta didik dalam cabang olahraga lainnya akan tetapi dalam memberikan diharapkan harus sesuai dengan porsi peserta didik tersebut.

Siswa kelas IV adalah usia yang cukup untuk mengenal olahraga yang mereka sukai, rata – rata siswa kelas IV adalah umur 9 – 11 tahun. Pada saat umur 9 – 11 anak sudah dapat menentukan pilihanya akan cabang olahraga yang sangat disukainya, secara umum mereka peserta didik sudah memiliki kemampuan koordiansi dan kelincahan yang baik. Atas dasar pertimbangan pada fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang oahraga yang disukai. siswa kelas kelas IV mempunyai ciri yang sering kita lihat adalah mereka sangat senang terhadap kegiatan yang mengunakan keterampilan dan pada masa – masa akhir mereka akan lebih muncul keberanian karena mereka menginginkan pengakuan dari teman – temannya. dari sifat tersebut dapat kita memicu melalui sebuah permainan yang kompetitif.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakuakan di SDN Ngijo 01 dan SDN Kalisegoro dengan pertanyaan salah satunya adalah apakah dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah sudah sesuai dengan kurikulum yang ada seperti dengan Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar kelas IV dan apakah ada kendala pada saat pembelajaran kebugaran jasmani? Pertanyaan tersebut didapat jawaban : dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah sesuai dengan Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar kurikulum KTSP yaitu :

- Standar Kompetensi :

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

- Kompetensi Dasar :

Mempraktekan aktifitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot serta nilai kerja keras, dan disiplin.

Pada saat pembelajaran kebugaran jasmani guru sudah sesuai dengan SILABUS akan tetapi dalam keadaan di lapangan guru masih mengalami kesulitaan yang menjadi kendala guru dalam kebugaran jasmani, kendala yang didapat adalah saran dan prasana yang ada pada saat membuat sebuah model permainan yang mengandung unsur – unsur kebugaran jasmani dan inovasi permainan yang dilakukan sehingga dalam pembelajaran mengunakan permainan sedaanya tanpa melihat untuk mengambangkan unsur – unsur kebugaran jasmani, permainan tersebut dengan permainan yang terdahulu yang diwariskan secara turun termurun serta tidak sesuai dengan karakter dan porsi tentang perkembangan dan pertumbuhan anak usia 9 -11 tahun.

Hal semacam itu menjadikan murid – murid lebih banyak duduk dan menunggu untuk memulai permainan dan bahkan mereka tidak menyukai permainan yang diberikan oleh guru penjasorkes tersebut, dari hal – hal tersebut dalam pembelajaran kebugaran jasmani unsur – unsur seperti kelincahan, keseimbangan, power dan lainnya tidak didapatkan oleh siswa kelas 4 yang ada di SD Negeri Ngijo 01 dan SD Negeri kalisegoro menjadikan mereka kurang dalam kebugaran jasmani terutama unsur – unsur keterampilan serta dapat menggangu pertumbuhan dan perkembangan. .

Dari masalah tersebut yang ada di SD Negeri Ngijo 01 dan SD Negeri Kalisegoro Semarang untuk meningkatkan motivasi dan ke-efektifan peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes pada peserta didik didukung dengan metode permainan yang tidak mengganggu terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan maka di kembangkan sebuah permainan yaitu permainan *Post Five*. Permainan *Post five* ini mempunyai arti permainan yang terdiri dari 5 post, dalam post tersebut tedapat permainan-permain yang mengandung unsur–unsur

komponen fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan *Post Five* ini dibuat dengan memanfaatkan barang–barang yang ada disekitar kita seperti: paralon, kardus bekas, ban bekas, cat mungkin dalam sebagian orang tidak bisa dipakai akan tetapi kita dapat memanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran penjasorkes terutama kebugaran jasmani. *Post Five* ini juga mengembangkan latihan akan tetapi dengan mengunakan metode bermain sehingga dengan metode bermain ini para siswa aktif bermaian akan tetapi dalam permainan ini mereka juga akan meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan unsur – unsur kebugaran jasmani. Permainan *Post Five* adalah gabungan dari model permainan *Kids Atletik* “formula” dengan latihan unsur kebugaran jasmani. Permainan *Post five* ini siswa bisa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar penjasorkes dan dapat meningkatan kebugaran jasmani para siswa kelas IV.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka akan diadakan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Permainan *Post Five* untuk Meningkatkan kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar ”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah seabagai berikut :

1. Apakah ada peningkatan Kebugaran Jasmani dengan permainan *Post Five* pada siswa kelas IV di SD Negeri Ngijo 01 Seramang ?

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan yang diinginkan dicapai dalam penelitian pengembangan ini adalah:

1. Mengetahui hasil pengembangan model permainan *Post Five* ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

1.4 Spesifik Produk

Produk yang akan dihasilkan melaui permainan *Post Five* ini adalah berupa model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan yang bernama *Post Five.* Permainan *Post Five* ini dapat membangkitkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa serta mengembangkan jiwa sportifitas dan berkompetisi yang harus ditanamkan sejak dini kepada anak–anak usia sekolah dasar. Permainan *Post Five* ini juga sebagai inspirasi atau masukan kepada guru–guru penjasorkes cara bermain atau latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui permainan *Post Five* diharapakan dalam pembelajaran tidak monoton dan lebih mengetahui karakter anak sekolah dasar yaitu bergerak aktif dengan kompetisi.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memberikan pengalaman dan penegtahuan bagi peneliti mengenai model permainan *Post Five* untuk meningkatkan pembelajaran kebugaran Jasmani.
2. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih ataupun guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai alternatif latihan meningakatkan kebugaran jasmani atau pembelajaran penjasorkes
3. Memberikan antusias pada siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes secara aktif, efektif, gembira dan menyenangkan diharapkan

memberikan pengalaman yang berkesan serta dapat berfikir kreatif inovatis serta sportifitas dalam aktifitas sehari–hari baik dilingkungan sekolah atau dilingkungan masyarakat.

1.6. Sumber Pemecahan Masalah

Pengembangan model permainan *Post Five* ini sebagai satu solusi untuk memecahakan masalah yang ada pada pembelajaran penjasorkes yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan gerak dasar yang ada di SD Negeri Ngijo 01 Semarang. Pembelajaran di SD Negeri 01 Ngijo Semarang ini masih banyak dalam pembelajaran kebugaran jasmani masih mengunakan metode terdahulu yang dapat menjenuhkan para siswa dan jika terlalu *overtraining* bisa berakibat menggangu pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar yaitu dengan memberika beban yang terlalu berat tidak sesuai porsi umur – umur anak sekolah dasar serta unsur kebugaran jasmani tidak terkenai. Sebagai solusi memberikan inovasi permainan yang baru terhadapat guru penjasorkes tentang upaya meningkatkan kebugaran jasmani yang mengunakan alat–alat sederhana yang ada disekitar kita seperti : paralon, selang air, ban bekas. Berharap dengan permainan *Post Five* ini diharapakan akan tertarik untuk mengikut pembelajaran pendidikan jasmani dengan penuh semangat riang, gembira dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mampu dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas IV di SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1. Pendidikan Jasmani

Menurut Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008 : 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Menurut uraian Pangrazi dan Dauer dalam Adang Suherman (2000 : 20) pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara–cara yang sesuai konsep.

Menurut Samsudin (2008 : 2-3) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportitas dan kecerdasan emosional. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan efektif setiap siswa.

Menurut Rink (1985) dalam Ega Trisna Rahayu (2013 : 4) pengertian pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui fisikal seperti kontribusi unik pendidikan jasmani terhadapat pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalaui aktifitas–aktifitas jasmani. Aktifitas jasmani ini dipandu oleh guru yang berkompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani meneyertai perkembangan fisiknya juga.

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaiatan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri Ahmad Paturisi (2012 : 7).

Dari pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di diseain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkulitas.

2.1.2 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Ega Tri rahayu (2013 : 18) ruang lingkup mata pelajaran pendidiakn jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek – aspek :

1) Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisonal, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, sepak bola, dan bola basket
2) Aktifitas pengembangan: meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktitas lainnya.
3) Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktifitas lainnya.
4) Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam SKJ, dan senam aerobik serta aktifiats lainnya.
5) Aktifitas air meliputi: permainan di dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak dalam air, dan renang serta aktifitas lainnya
6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan lingkungan sehari–hari, khususnya yang terkait dengan perawatantubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Adang Suherman (2000 : 22) tujuan pendidikan jasmani adalah mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak meluluh hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi

juga aspek mental, emosional, sosial dan spritual. Secara umum menurut Suherman (2000 : 23) tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi ke 4 kategori, yaitu :

1. Perkembangan fisik: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas–aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*Physical Fitnes*)
2. Perkembangan Gerak: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah sempurna (*skilfull*)
3. Perkembangan mental tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpesasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa
4. Perkembangan sosial: Tujuan ini dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut Samsudi (2008) fungsi pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek yaitu :

1. Aspek organik
   1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk perkembangan keterampilan
   2) Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
   3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemapuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu lama

4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapsitas individu untuk melakukan aktifitas yang berat secara terus–menerus dalam waktu relatif lama dan
5) Meningkatakan *fleksibel,* yaitu rentan gerak dalam persendian yang di perlukan untuk menghasilakan gerakan yang efisien dan mengurangi cidera.

2. Aspek Neuromuskuler
   1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
   2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap, bergulir, dan menarik :
   3) Mengembangakn keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, merenggang, menekuk, mengantung, membongkar
   4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menanggkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantul, bergulir.
   5) Mengembangkan faktor – faktor gerak, seperti : ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu rekasi, kelincahan
   6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola volly, atletik tenis, bola basket, dan
   7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, dan lainnya
3. Aspek Perseptual
   1) Mengembangkan kemapuan menerima dan membedakan isyarat

2) Mengembangkan hubungan–hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kakan, atau sebelah kiri darinya
3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengorganisasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan kaki.
4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
5) Mengembangakan *image* tubuh (body *image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang

4. Aspek Kognitif
   1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
   2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika
   3) Mengembangkan kemammpuan pengunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktifitas yang terorganisir.
   4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktifitas jasmani
   5) Menghargai kinerja tubuh : penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang di gunakan dalam mengimplementasikan aktifitas dan dirinya, dan
   6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem–problem perkembangan melalui gerak
5. Aspek sosial
   1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada

2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
3) Belajar berkomuniasi dengan orang lain.
4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
6) Mengembangkan rasa memilki dan rasa diterima di masyarakat
7) Mengembangkan sifat – sifat pribadi yang positif
8) Belajar mengunakan waktu luang yang konstruktif.

6. Aspek Emosional
   1) Mengembangan respon sehat terhadapt aktifitas jasmani
   2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
   3) Melepas ketegangan melalaui aktifitas fisik yang tepat
   4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas
   5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktifitas yang relevan.

Menurut Samsudin (2008 : 7) dalam pendidikan jasmanai mempunyai fokus di antaranya dalah fokus di sekolah dasas kelas IV – VI. Fokus pendidikan jasmani untuk sekolah dasar kelas 4 – 6 adalah :

1) Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
2) Anak juga membutuhakan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3) Pada tingkat usia hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.

4) Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk berkasi (*show off*) dan anak juga mampu.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang sudah mempunyai ruang lingkup yang di situ sudah terlihat jelas pendidikan jasmani sangat baik dalam pembelajaran di sekolah karena sudah mewakili kegiatan yang ada di sekolah baik dari dasar sampai menengah atas. Karena tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan pengembangan individu secara menyeluruh baik aspek jasmani atau pun roahani seperti mental, emosi dan spritual.

2.1.4 Pengertian Belajar dan Mengajar

Dunia pendidikan tidak jauh dari istilah yang sering kita dengar yaitu belajar dan mengajar. Menurut Husdarta dan Yudha (2000 : 2) pengertian belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya sebuah interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut berupa penegetahuan keterampilan dan sikap. Menurut Husdarta dan Yudha (2000 : 2) tingkah laku tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu tingkah laku yang bisa di amati atau disebut dengan *behavioral performance* sedangkan yang tidak dapat di amati adalah *behavior tendence*.

Menurut Muhammad Ali (2008 : 14) pengertian belajar perubahan prilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan. Menurut Kimble dan Germeszy dalam buku Muhamad Ali (2008 : 14) perubahan perilaku dalam belajar relatif permanen. Dengan demikian hasil belajar dapat diidentifikasikan dari adanya kemampuan melakukan sesuatu secara permanen, dapat di ulang–ulang dengan hasil yang sama kita harus bisa membedakan antara perubahan perilaku belajar dengan orang yang secara kebetulan saja. Menurut Muhammad Ali (2008 : 15)

perubahan prilaku dalam proses belajar adalah akibat dari interaksi dengan lingkungan.

Menurut Husdarta dan Yudha (2000 : 3) pengertian mengajar adalah suatu proses komplek seorang guru. Guru tidak hanya menyampaikan informasi saja akan tetapi guru juga harus berusaha agar siswa mau aktif dalam kegiatan belajar. Karena itu sebelum proses mengajar guru di tuntut menyiapkan materi dan alat media untuk proses kegiatan belajar yang akan disajikan pada siswa. Menurut Chauhan dalam buku Husdarta dan Yudha (2000 : 3) pengertian mengajar adalah upaya guru memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada siswa supaya mau aktif dalam kegiatan belajar.

2.1.5 Metode Pembelajaran

Menurut Tianto (2010 : 52) model pembelajaran adalah suatu perencanan atau pola yang dapat kita gunakan untuk mendesain pola–pola mengajar secara tatap muka di dalam kelas ataupun di luar kelas dan untuk menentukan material pembelajaran termasuk dalam buku – buku, film, komputer dll. Menurut Trianto (2010 : 52). Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan – tujuan pengajaran, tahap– tahap kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas.

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaiannya harus sesuaikan, sehingga menarik dan menyangkan, sasaran pembelajaran ditunjukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga tetapi pada pekembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan

model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani Samsudin (2008 : 1).

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karateristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *"developmentally appropriate practice"* (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang di sampaikan harus memperhatikan perubahan kemapuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian Tugas akhir tersebut harus sesuai dengan tingkatan perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarkan. Perkembangan atau kematangan dimaksud mecakup fisik, psikis maupun keterampilan, Samsudin (2008 : 58).

Menurut Samsudin (2008 : 59) selain pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keaadan sarana, prasaran dan media sekolah pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Minimnya saran dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah–sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memperdayakan dan mengoptimalkan pengunaan sarana dan prasarana yang ada. Guru yang kreatif akan menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajian dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pembelajaran penjas yang di berikan. Melakukan modifikasi sarana dan prasarana tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana yang riang gembira.

Menurut Lutan (1988) dalam Samsudin (2008 : 59) menyatakan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di perlukan dengan tujuan agar :

1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran
2) Meningkatkan kemungkina keberhasilan dalam berpatisipasi
3) Siswa dapat melakukan pola gerak yang teratur.

Kesimpuan dari pengertian belajar dan mengajar adalah kedua proses tersebut adalah proses dari interaksi yang menghasilkan sebuah perubahan tingkah laku yang berupa keterampilan dan pengetahuan, tetapi untuk mengajar lebih dititik berat kan untuk seorang yang memberi rangsangan atau bimbingan agar terjadi interaksi, disini yang memberi rangsangan atau bimbingan adalah seorang guru. Untuk dapat memeberikan bimbingan yang dapat dipahami maka seoragg guru harus model pembelajaran, model pembelajaran adalah rancanagn atau pola untuk melakukan interaksi atau bimbingan. Guru yang mempunyai model pembelajaran yang baik maka guru tersebut telah berhasil menyampaikan materi yang di berikan. Guru penjasorkes tingkat keberhasilan diperoleh dari mana mereka bisa melakuakn gerak dasar yang di berikan oleh guru tersebut.

2.1.5.1 Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan usaha yang dilakukan oleh seorang guru baik itu guru kelas atau pun guru Penjasorkes agar mencerminkan DAP *(develompmentally appropriate practice)* mempunyai arti bahwa tugas dalam proses pembelajaran harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan mampu membantu mendorong perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, tugas mengajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan seorang anak baik secara individu maupun secara kelompok agar mendorong kearah yang lebih baik. Cara ini dimaksud untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan

siswa yang terjadi tidak bisa terjadi biasa, dari tingkat yang terjadi rendah menjadi tingakt yang lebih tinggi (Yoyo bahagia dan Adang suherman, 2000 : 1).

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000 : 31-32) menyatakan bahwa pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permaian yang sebenarnya sehingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswa. Struktur tersebut di antaranya : (1)ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang di gunakan, (3) jenis skil yang di gunakan, (4) aturan, (5) jumlah permain, (6) organisasi permainan, (7) tujuan permainanan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan modifikasi adalah salah satu cara yang di lakukan guru dalam mengurangi permasalahan yang ada di dalam proses kegiatan belajar di sekolah.

2.1.5.2 Konsep Modifikasi

Modifikasi adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh para guru untuk mengembangkan serta menganalisi materi yang diajarkan dengan cara beruntut dalam bentuk aktivitas yang potensial sehingga memperlancar dalam kegitan belajar mengajar. Cara ini dimaksudkan agar siswa yang tidak bisa mengunakan alat sesungguhnya menjadi bisa dan yang belum terampil bisa lebih terampil dengan adanya modifikasi. Cara guru memodifikasi pembelajaran menjadi cermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru mulai dari awal pembelajaran sampai akhir.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan, tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lapangan dan evaluasinya. Selain itu karateristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadan sarana dan prasarana dan media pembelajaran mewarnai proses pembelajaran yang ada di

sekolah tersebut. Sering terjadi disaat ini adalah kurangnya sarana dan prasana yang ada di sekolah, serta kurang layak saran dan prasana yang ada. Berakibat kurangnya minat guru untuk melakukan modifikasi sehingga proses kegiatan belajar pun menjadi kurang efektif.

Kurangnya saran dan prasarana yang dimiliki sekolah dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, menuntut guru penjasorkes untuk lebih kreatif dalam memperdayakan dan mengoptimalkan saran dan prasarana yang ada. Guru yang kreatif mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada dengan tampilan yang baru yang lebih menarik para siswa sehingga siswa lebih antusias dalam proses kegiatan belajar.

Guru dengan melakukan modifikasi sarana dan prasarana tidak akan mengurangi aktifitas dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya dengan melakukan modifikasi menjadikan siswa merasa lebih menarik dan selalu ingin mencoba dengan permainan yang baru. Seperti dalam pendidikan jasmani kunci dalam pembelajaran yang di lakukan adalah “bergerak aktif “.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah dasar. Dari urian di atas dapat di simpulkan bahwa :

1) Pertama, guru penjas harus mempunyai pengetahuan tentang apa saja yang bisa dan harus di modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2) Kedua, guru penjasorkes harus tahu pula alasan–alasan mengapa harus di modifikasi (Samsudin, 2008 : 58-60).

2.1.5.3 Prinsip – prinsip Modifikasi

1) Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat di kaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi modifikasi tujuan meteri dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi dalam tiga komponen yakni : tujuan perluasan, penghalusan dan tujuan penerapan (Yoyo bahagia dan Adang Suherman,2000:2)

2) Modifikasi Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan–keterampilan yang dipelajari siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingakat kompleks atau kesulitanya. Misalnya dengan cara menganalis dan membagi keterampilan keseluruhan dalam komponen–komponen lalu melatihnya perkomponen sebelum melakukan latihan keseluran (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000 : 4)

3) Modifikasi kondisi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan dalam beberapa klasifikasi seperti peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau formasi berlatih (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:7)

2.1.6 Hakekat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kebugaran jasmani sebagai modal dasar individu untuk melakukan sebuah aktifitas, walaupun setiap aktifitas yang dilakukan berbeda – beda akan tetapi dasar dari semua itu adalah kebugaran jasmani. Menurut Muhajir (2014 : 103) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuian

(adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakuakan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelahan yang berlebihan berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas masih mempunyai tenaga dan semangat untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan–keperluan lainya yang mendadak Muhajir (2014 : 103).

Menurut Toho (2007 : 51) dalam Muhajir (2014 : 103) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Menurut Muhajir (2014 : 103) komponen–komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang di katakan bugar jika mampu melakuakn aktivitas kehidupan sehari–hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya. Kebugaran jasmani dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani bukan hanya di miliki oleh olahragawan akan tetepi harus di miliki oleh pelajar karyawan anggota TNI akan tetapi porsinya yang berbeda – beda satu sama lain.

2.1.6.1 Komponen – komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Rutan (2011 : 63) dalam Muhajir (2014 : 104) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan antara lain : otot, daya tahan otot, daya tahan paru-paru dan kelentukan serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan keterampilan antara lain : kesesuaian gerak anggota tubuh (koordinasi), kelincahan, kecepatan gerak, kekuatan daya ledak, keseimbangan.

Unsur kebugaran jasmani untuk orang tua adalah mempertahankan kondisi fisik dalam pekerjaan setiap hari, sedangkan unsur untuk anak usia sekolah dasar adalah menyediakan tugas–tugas di sekolah dengan baik serta sebagai pondasi untuk masa depan anak tersebut ketika dewasa, sehingga unsur–unsur kebugaran jasmani antara orang dewasa dengan anak usia sekolah dasar berbeda. Menurut Marzuki unsur –unsur kesegaran jasmani yang di kemukakan oleh para ahli penjasorkes anak sekolah dasar adalah sebagai berikut :

1) Kekuatan

Tegangan atau tenaga yang di hasilkan oleh otot otot pada suatu kondisi beban maksimal. Derajat kekuatan pada umumnya dimiliki oleh semua orang baik orang dewasa atau pun anak usia sekolah akan tetapi akan berbada dalam pengembangannya. Menurut sumber lain adalah komponen yang di perlukan tubuh untuk melakukan aktifitas – aktifitas sehari- hari atau untuk menopang badan menurut Harzuki (2003 : 273).

2) Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang di perlukan untuk melakukan kegitan. Setiap orang memiliki daya tahan berbeda –beda tergantung dari latihan yang dilakuan apabila orang yang terlatih akan berbeda daya tahan dengan orang yang tidak terlatih. Daya tahan dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan jantung paru dan daya tahan otot.

Daya tahan jantung paru: kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk melakukan aktifitas–aktifitas sehari – hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan.

Daya tahan otot: adalah kapasitas sekolompok otot untuk melakukan kontaraksi yang berurutan atau berulang–ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu yang panjang.

Menurut Harzuki (2003 : 273) daya tahan adalah kemapuan yang mengambarkan kesanggupan melakukan kerja dengan jangka waktu yang lama.

3) Kecepatan

Kecepatan atau *speed* adalah kemapuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat –singkatnya. Sedangkan menurut Harzuki (2003 : 274) kecepatan adalah berhubungan dengan kemapuan untuk bergerak secepat cepatnya.

4) Kelincahan

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan tubuh mengubah arah secara cepat tanpa adanya ganguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga merupakan kemampuan dengan cara mengubah arah porsi tubuh ke akan, kiri, depan belakang atau segala arah dengan cepat, Harzuki (2003 : 273).

5) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi–sendi pada tubuh untuk melakuan gerakan dengan keleluasa, fungsi kelentukan menjaga tubuh agar terhindar dari cidera karena sesunguhnya otot itu bersifat *fleksibel* sehingga akan terus merubah jika sering kita melakukan gerakan pelemasan. menurut Harzuki (2003 : 273) kelentukan kemampuan gerak makasimal suatu persendian, untuk anak sekolah dasar sangat penting dilatih kelentukan karena dengan kelentukan yang bagus maka gerak yang di hasilkan akan bagus juga.

6) Koordinasi (keselarasan tubuh bergerak dalam pola gerakan)

Koordiasi adalah gerakan yang merupakan kemampuan mencakup dua atau lebih perseptual pola gerakan. Termasuk dalam kempuan gerakan koordinasi pada siswa adalah ketika anak melakukan gerak lari akan terlihat koordinasi tubuh antar tangan dan kaki jika anak tersebut baik maka koordinasi tangan dan kaki juga akan berjalan dengan baik. Menurut Harzuki (2003 : 274) koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk mengunakan panca indra seperti penglihatan dan pendegaran, bersama dengan tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

7) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi menurut Harzuki (2003 : 274).

8) Keseimbangan

Keseimbangan atau *balance* adalah kemapuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan keseimbangan dapat statis atau pun dinamis pada saat melakuan gerakanya. menurut Harzuki (2003 : 274) keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahan kan *(equilibrium)* ketika sedang diam atau bergerak

Dari pendapat yang ada di atas dapat kita simpulkan untuk anak sekolah dasar tidaklah harus seperti orang dewasa yaitu harus semua unsur kebugaran jasmani kita terpakan kepada anak–anak tersebut akan tetapi kita harus bisa melihat dari karkter dan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan, kita sebagai calon guru sekolah dasar harus bisa mengetahui bahaya akan

pertumbuhan dan perkembangan anak jika kita melakukan gerakan yang salah atau terlalu *overtraning* (latihan secara berlebihan).

2.1.7 Manfaat kebugaran jasmani

Menurut Muhajir (2014 : 105) manfaat dari melatih kebugaran jasmani secara teratur dalam waktu yang cukup :

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

   Anak sekolah dasar sekarang sangat jarang sering melakukan gerakan olaharaga kalau tidak waktu jam olahraga mereka lebih asyik bermain tablet dan zat–zat makan yang merka asup sangat berbahanya mengandung lemak dan gula yang berlebihan maka terjadi kegemukan atau obesitas yang sering kita lihat anak sekolah dasar sekarng ini. Sebabnya dengan aktifitas olahraga merupakan salah satu cara mengurangi obesitas.

2) Melancarkan oksigen keotak

   Otak yang baik biasanya adalah otak yang siklus oksigenya lancar. Olahraga mampu melancarkan siklus oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga mampu menjauhkan anda dari penyakit–penyakit yang melelahkan kerja otak.

3) Memberi banyak energi

   Orang yang aktif berolahraga akan senantiasa hidup dengan teratur anatar pola istirahat dan bekerja itu bisa menghindarkan dari stres dan berfikir selalu positif.

4) Melindungi dari osteoporosis

   Para ahli berpendapat bahwa anak –anak yang banyak bergerak (aktif) memiliki tulang yang kuat. Sehingga mereka terhindar dari osteoporosis ketika sudah dewasa.

5) Membuat anak selalu aktif

Dari sebuah penelitan anak yang aktif berolahraga mereka lebih aktif dan ceria dalam kehidpan sehari–hari baik di sekolahan ataupun di ingkungan perumahan mereka bermasyarakat.

Manfaat tersebut kita sebagai guru olahraga lebih tahu pentingnya aktifitas kebugaran jasmani untuk peserta didik kita dalam pembelajaran penjasorkes. Sebagai guru sekolah dasar sebagai pembentuk peserta didik tersebut untuk bisa lebih baik dengan aktiftas olahraga atau kebugaran jasmani dan mengembangakan minat peserta didik tersebut untuk aktif dalam pembelajran penjasorkes terutama dalam kebugaran jasmani agar mereka bisa sehat dan daya semangat dalam belajar akan meningkat akan tetapi harus sesuai dengan porsi – porsi anak tersebut.

2.1.8 Pengertian Kurikulum

Definisi kurikulum di oleh J. Galen saylor dan william M. Alexander dalam buku *curriculum planning for better teacher and learning* (1956) dalam Nasution (2006 : 4) kurikulum yaitu segala usaha sekolah untuk mempengaruhi anak belajar, apakah dalam ruang kelas, halaman sekolah atau di luar sekolah termasuk kurikulum. Kurikulum juga termasuk dalam apa yang disebut dalam kegiatan ektrakulikuler. Kurikulum adalah sesuatu yang direncanakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan pendiidkan menurut Nasution (2006 : 8). Apa yang direncanakan biasanya bersifat ideal, sesuatu cita- cita tentang manusia atau warga negara yang dibentuk. Kurikulum lazim mengandung harapan – harapan yang sering bunyi muluk – muluk. Menurut Nasution (2006: 8) apa yang dapat diwujudkan dalam kenyataan disebut kurikulum yang real. Karena apa

yang direncanakan dapat direalisasikan, maka terdapat kesenjangan antara ideal dan real curiculum.

Menurut Benjamin Blom, cs dalam Nasution (2006 : 49–51) dalam pembagian tujuan – tujuan pendiidikan dibagi menjadi 3 ranah yang dominan, tiap ranah di tinjau dari tujuan yang spesifik

A. Tujuan kognitif

Ranah kognitif termasuk ranah intelektual dan segi proses dalam pembelajaran, yakni:

1) Mengetahui: mempelajari dan mengingat fakta, kata – kata, istilah, peristiwa, konsep, prinsip metodelogi, teori dan sebagainya.
2) Memahami: menafsirkan sesuatu, menerjemahkan dalam bentuk lain, mengambil kesimpulan berdasarkan apa yang diketahui dan sebagainya.
3) Menerapkan: menggunakan apa yang dipelajarai pada situasi yang berbeda.
4) Menganalisis: mengurai sesuatu keseluruahan dalam bagian – bagian tertentu untuk melihat khakekat bagian – bagianya.
5) Mensintesis: mengabungkan bagian – bagian tertentu cara kretaif membentuk sesuatu yang baru
6) Mengevalusi: mengunakan kreteria untuk menilai sesuatu

B. Tujuan afektif

Ranah afektif berhubungan dengan kesadaran tingkahlaku, berdasarkan penilain seseorang.

1) Memperhatikan: menunjukan minat, sadar akan adanya gejala. menunjukan kesedianya untuk mendengarkan atau melihatnya dan tidak mengelak.

2) Merespon: memberi reaksi terhadap gejala atau kegiatan sambil merasa kepuasan..
3) Menghargai: menerima suatu nilai dan percaya akan kebaikan nilai itu dan rela untuk mempertahankanya
4) Mengorganisasi nilai: mengkonsepsualisasi dan mensistematiskannya kedalam pikiran
5) Mengkarakterisasi nial–nilai: menginternalisasi dan menjadikan bagian pribadinya dan meneriamanya sebagai falsafah hidup

C. Tujuan Paikomotor

Ranah psikomor meliputi ranah kegiatan atau tingkahlaku yang sebagai berikut :

1) Melakukan kegiatan fisik seperti berjalan, melompat, berlari, menarik, dan memanipulasi
2) Menunjukan kemampuan perseptual secara visual, auitif taktial, kinestektik, serta mengkordinasi seluruhnya.
3) Memperlihatkan kemampuan fisik yang mengandung ketahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan reaksi.
4) Melakukan gerakaan yang termpil serta kordinasi dalam permain olahraga atau seni musik.
5) Mengadakan komunikasi non – verbal, yakni dapat menyampaikan pesan melalui gerak muka, gerak tangan, penampilan dan ekspresi kreatif seperti tarian.

2.1.9 Pengertian Motivasi

Dalam Menurut Oear Hamalik (1992 : 173) dalam Djamarah mengatakan bahwa motivasi adalah suatu perubahan enegi didalam pribadi seorang yang

ditandai tibulnya afektif (perasaan) dan rekreasi untuk mencapai tujuan. Menurut Djamarah (2008 : 148) perubahan pada diri seorang itu berbentuk suatu aktifitas yang nyata berupa kegiatan fisik. Karena orang yang termotivasi akan kelihatan dari aktifitasnya. Motivasi dibagi menjadi 2, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ektrinsik

1. Motivasi Instrinsik

Menurut Djamarah (2008 : 149) motivasi intrinsik adalah motif - motif yang menjadi aktif atau berfungsi tidak perlu mendapat rangsangan dari luar, karena dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sehingga anak yang mempunyai tekad dan motivasi dalam dirinya itu tinggi maka anak itu termasuk anak yang ulet dan tekun dalam mengembangkan apa yang menjadi dorongan dalam hidupnya untuk menjadi lebih baik.

2. Motivasi ektrinsik

Menurut Djamarah (2008 : 151) Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi instrinsik. Motif – motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi belajar dikatakan ekstrinsik bila anak didik mendapat tujuan belajarnya diluar faktor – faktor situasi belajar. Menurut Djamarah (2008 : 151 – 152) motivasi ekstrinsik sering digunakan karena bahan pelajaran kurang menarik perhatian pada anak akibat sikap oleh guru atau pun orang tua. Sering memberi hukuman, pembelajaran kurang menarik dan kururang pedekatan dengan siswa itu adalah motivasi yang negatif sehingga anak akan malas mengikuti pembelajaran, akan tetapi jika guru itu bisa mendekatkan dengan murid, model pembelajarannya yang menarik maka guru tersebut akan menjadi motivasi para peserta didik.

Menurut Djaarah (2008 : 158 - 163) ada beberapa bentuk motivasi dalam belajar karena interaksi dalam belajar dan mengajar, baik motivasi intrinsik atau untuk motivasi ekstinsik yang diperlukan untuk mendorong anak didik agar tekun. Ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan belajar anak didik :

1. Hadiah

Hadiah yaitu memberikan barang kepada orang lain sebagai penghargaan, hadiah yang diberikan bisa berupa kenang – kenangan atau cinderamata tergantung yang memberi. Dalam pendidikan hadiah diberikan sebagai alat motivasi untuk meningkatkan prestasi baik ketika di kelas atau untuk di luar kelas. Tujuan pemberian hadiah adalah sebagai motivasi anak agar dalam mengejarkan sesuatu bisa lebih semangat dan dengan hadiah kita bisa mentargetkan sesuai keinginan kita agar anak tersebut bisa melebihi target yang kita inginkan.

2. Kompetisi

Kompetisi adalah persaingan, kegiatan ini bisa menjadikan motivasi belajar anak baik secara individu atau pun kelompok proses ini bisa menjadikan proses kegiatan belajar yang kondusif dan interaktif jika kegiatan belajar kondusif maka anak – anak tersebut akan lebih mudah menerima materi yang diajarkan.

3. Mengetahui hasil

Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi baik mengetahui hasil anak dalam kegiatan belajar supaya lebih giat. Apabila hasil belajar anak itu mengalami kemajuan maka anak didik berusaha untuk mempertahankan dan bahkan untuk meningkatkan agar lebih baik.

2.1.10 Karakteristik anak sekolah dasar

2.1.10.1. Teori perkembangan dan pertumbuhan

Menurut Sunarto (1999) dalam Syaiful Bahri Djamarah (2008 : 118) dalam kehidupan ada 2 proses yang berorientasi secara kontinyu, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Kedua proses ini berlangsung secara interdependensi, saling bergantung satu sama lain. Kedua proses ini tidak bisa di pisahkan dalam bentuk–bentuk yang secara pilah berdiri sendiri, tetapi harus bisa di bedakan untuk lebih memperjalas pengunanya. Menurut Djamarah (2008 : 118) pertumbuhan adalah perubahan secara fisiologi sebagai hasil dari proses pematangan fungsi–fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak–anak yang sehat, dalam perjalanan waktu tertentu. Pertumbuhan dapat juga di artikan sebagai proses transmisi dari konstitusi fisik (keadan tubuh atau keadaan jasmaniah) dalam bentuk aktif proses aktif secara berkesinambungan.

Menurut Syah (1999 : 121) dalam Djamarah (2008 : 121). Perkembangan adalah proses perubahan kualitatif yang mengacu pada mutu fungsi organ–organ jasmaniah. Dengan kata lain, penekanan arti perkembangan terletak pada penyempurnakan fungsi psikologi yang di sandang oleh organ–organ fisik. Menurut Dalyono (1997: 78) dalam Djamarah (2008: 121) perkembangan tidak dari segi materi tetapi dari segi fungsional. Perubahan suatu fungsi di sebabkan adanya pertumbuhan oleh suatu fungsi tersebut.

2.1.9.2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Nasution (1993: 44) dalam Djamarah (2008 : 123) masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak–kanak akhir yang berlangsung dari usia tujuh tahun hingga kira–kira sebalas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan mulai sejarah baru yang akan

kelak merubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Para guru mengenal masa ini adalah masa sekolah, karena pada usia seperti ini anak baru pertama mengalami pendidikan formal Syaiful Bahri Djamarah (2008 : 123). Katakan masa sekolah, karena anak sudah memantangkan taman kanak-kanak, sebagai lembaga persiapan bersekolah yang sebenarnya.

Menurut Subartoyo dalam Djamarah (2008 : 124) masa sekolah adalah masa intelektual atau masa keserasian sekolah. Tetapi dia tidak berani mengatakan pada umur berapa anak matang untuk masuk masa sekolah dasar. Menurut menurut Harzuki (2003 : 75 - 78) karateristik pertumbuhan anak sekolah dasar antara lain kelas IV.

1. Pertumbuhan tulang panjang anak akan berlangsung terus menerus sampai ketinggian maksimal, dengan kata lain ketinggian pada masa ini adalah masa – masa pertumbuhan yang baik, sehingga harus benar – benar diperhatikan agar tidak terjadi ganguan dalam pertumbuhan seperti persendian bisa dilatih dengan tingkat fleksibelitas.
2. Penguatan otot – otot kecil perlu dikembangkan karena anak sudah lebih besar dan cukup dilatih atau diberiakan permainan atau latihan yang teratur atau berkelanjutn.latihan otot – otot besar sangat berpengaruh terhadap otot – otot kecil.
3. Perkembangan jantung dan paru dan lainnya tidak sama dengan perkembangan otot, tungkai,dan sebagainya. Sesungguhnya kapasitas fungsi dari jantung dan paru – paru perlu ditingkatkan karena fisik yang sedang tumbuh memerlukan layanan yang lebih besar dari pada keadaan biasa.
4. Dalam keadaan diatas apabila anak dijadikan dalam satu team lebih baik dalam berkoeperatif meningkatkan permainan yang di ajarkan serta anak

tersebut akan mengeluarkan rasa tanggung jawab atas kelancaran permainan.

5. Pada masa akhir kelas IV anak akan lebih mengutamakan melakukan kegiatan keterampilan yang lebih bermanfaat, keberanianatau nekad, dan mendapatkan yakin sendiri akan kemampuannya.

2.1.11 Pengertian Gerak

Gerak (motor) istilah umum untuk berbagi bentuk prilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada dominan mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor (Amung Ma'mun, 2000:20).

1. Belajar gerak

Menurut Ma'mun (2000:3), belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlambatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (*motor skill*). Keterampilan gerak tergantung dari pengalaman dan belajar gerak anak tersebut.

Ada 3 tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*) yaitu :

a) Tahap verbal kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu di lakukan. Kemampuan kognitif sangat mendominasi.

b) Tahapan gerak (*motorik*)

Ada tahapan ini fokus yang di lakukan adalah tentang organisasi gerak yang lebih aktif dalam menghasilkan gerakan

c) Tahap Orientasi

Pada tahap ini, setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan orientasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dapat mengontrol gerak dalam waktu yang singkat. Peserta didik sudah mengalami gerak yang efektif dan efesien.

Pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya berupa penguasaan keterampilan. Keterampilan siswa digambarkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu terlihat dari mutunya dan dari segi mana siswa dapat menyelesaikan ketempilan tugas dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tingkat keberhasilan dalam pelaksanaan tugas gerak tersebut maka semakin baik ketrampilan siswa tersebut (Ma'mun,2000:57)

2.1.12 Pengertian Kids Atletik

Kids atletik adalah permian atletik yang sudah di modifikasi oleh para ahli dalam bidang atletik sehingga dalam perlombaan atletik untuk anak sekolah dasar tidak menjenuhkan dan membosankan. Menurut *IAAF – KIDS* ATLETIK banyak perlombaan untuk anak–anak dalam kompetisi olahraga yang merupakan suatu miniatur orang–orang dewasa. Dorongan untuk mengstandarisasi (membuat standar) perlombaan atletik seperti konteks orang dewasa sering salah mengarah ke sasaran yang kurang semestinya sehingga anak kurang dapat menguasai dalam event tunggal dalam atletik. Sehingga mengganggu untuk perkembangan bagi anak dalam pertumbuhan dan memberikan hasil pengalaman yang tidak menarik terhadap anak karena hanya satu saja yang menang sedangkan anak yang lain tidak merasakanya (*IAAF – KIDS* ATLETIK).

Setiap gerak pada anak sudah tentu akan menjadi featcure gerak pengalaman yang menyenangkan secara memori anak akan mengingat gerakan yang menurut mereka sukai, dan menjadi motivasi anak. Misalnya kegitan atletik di sajikan dalam bentuk permaian regu atau kelompok *IAAF – KIDS* ATLETIK. Menurut *IAAF* pengalaman gerak yang di mimpikan harus menyediakan sekurang-kurangnya gerak dasar dan tantangan gerakan beraneka ragam di tampilkan dalam suatu suasana sportifitas dan kegembiraan. Hal ini memerlukan suatu modifikasi dari daftar nama tradisional dari bentuk – bentuk gerakan yang sekarang terdapat dalam bidang lari sprint, lari daya tahan, lompat dan lempar.

Maksud dan tujuan menurut *IAAF* ada beberapa tujuan dari permaian atletik kids untuk anak-anak diantaranya :

1) Suatu jumlah besar anak-anak dapat di aktifkan pada waktu yang bersamaan
2) Bahwa dalam bentuk gerakan atletik dasar dan yang beragam dapat diterapkan
3) Menambah ketangkasan yang bervariasi sesuai umur dan syarat kemampuan berkoordinasi
4) Suatu sifat berpetualangan masuk dalam program, menawarkan suatu pendekatan kepada anak cabang olahraga apa yang sesuai dan di sukai
5) Membuat anak lebih gembira dan termotivasi dalam perlombaan yang menyenangkan.

2.1.13 Permainan *Post Five*

2.1.13.1 Pengertian Permainan *Post Five*

Permainan *Post Five* yang mempunyai arti dalam bahasa indonesia permainan dengan melawati lima post setiap post adalah bentuk latihan untuk meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani diantaranya *agility*, *balance*,

power, *kekuatan otot tungkai* dan *speed.* Kelima aspek tersebut adalah dasar dari 10 komponen anggota fisik yang sudah ada, akan tetapi sesuai dengan teori perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah dasar sehingga bisa di ambil 5 komponen fisik yang sesuai dengan karakter tersebut serta tidak menggangu pertumbuhan dan perkembangan anak.

Permainan *Post Five* ini dirancang yang berdasarkan dalam permainan yang ada di dalam perlombaan *Kids atletik* yaitu Formula. permainan Formula di sini adalah permainan yang menggabungkan unsur-unsur yang ada pada cabang olahraga atletik, senam yang dimainkan secara estafet atau bergantian setiap regunya. Permainan *Post Five* ini adalah gabungan dari permainan yang ada di dalam *kids atletik* dengan kebugaran jasmani untuk sekolah dasar sehingga dengan permainan ini diharapkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani guru pendidikan jasmani sekolah dasar tidak lagi mengunakan pengajaran kebugaran jasmani yang monoton atau membosankan kepada anak sekolah dasar sehingga mereka lebih aktif dan senang dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.13.2 Cara bermain dan Peraturan permainan

1. siswa di bagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 2 siswa laki – laki dan 2 siswa perempuan.
2. Permainan *Post five* ini dimainkan dengan model estafet atau berlari secara bergantian.
3. Untuk pelari pertama adalah laki – laki, kedua adalah perempuan, ketiga laki – laki dan yang terakhir perempuan.
4. Setiap pelari yang harus melewati post yang sudah ada bentuk permainannya dengan membawa tongkat estafet.

5. Post pertama disebut post *agility*, yaitu anak melompati sesuai dengan nomer yang ada pada alat tersebut sesuai dengan urut nomer 1-4.
6. Post kedua disebut post *balance*, yaitu siswa berusaha melewati balok kayu yang sudah dipasang sedemikian rupa dan tidak terjatuh kebawah. Jika terjatuh maka akan diulangi kemabali dari post yang ke 2
7. Post ketiga disebut post *Power*, yaitu siswa melompati ban yang berwarna dengan mengunakan dua kaki.
8. Post keempat disebut post *kanga*, yaitu siswa berusaha melompat gawang yang sudah dimodifikasi ketinggiannya untuk menuju garis *finish.*
9. Post kelima disebut post *speed*, yaitu siswa berlari secepat mengkin menuju garis *finish*, jika pelari yang ke 1,2,3 berusaha menyerahkan tongkat, maka untuk pelari ke 4 berusaha mengakhiri permianan dengan sampai ke garis *finish* terlebih dahulu
10. Lapangan yang digunakan berbentuk lingkaran atau oval dengan panjang kira – kira 80 meter.
11. Tongkat yang digunakan untuk memberi tanda yang berlari adalah berbentuk panjang tetepi tidak seperti tongkat *estafet* pada aslinya.
12. Untuk team yang berhasil sampai garis *finish* terlebih dahulu maka team tersebut yang menjadi pemenangnya.

2.1.13.3 Aturan di area permainan

1. Pemain mengikuti peraturan yang sudah diberikan oleh wasit atau starter
2. Start yang digunakan adalah start berdiri
3. Pemain tidak boleh mencuri start, jika mencuri start maka pemain akan di berikan kartu kuning atau peringatan, jika ke 2 kali maka pemain tersebut akan di diskualifikasi bersama teman satu team

4. Setiap post harus benar-benar di lewati, jika tidak maka akan diulangi dari post tersebut
5. Setiap pelari wajib membawa tongkat estafet tidak boleh jatuh tongkat tersebut, jika jatuh maka harus diambil lagi
6. Pelari pertama, Kedua, ketiga setelah meneyelesaikan dari post 1 sampai post 5 harus memberikan tongkat ke pelari selanjutnya

2.1.13.4 Pelanggaran

Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong, menjegal dengan keras, dan kontak fisik yang merugikan pemain lawan

2.1.13.5 Sarana dan Prasarana

1) Sarana Permain *Post five*

Sarana yang digunakan didalam permainan *Post Five* ini adalah modifikasi dari papan lompat *agility*, balok balance, lingkaran lompat *power*, gawang kecil *kanga,* dan tongkat *estafet*. Sarana yang digunakan adalah berasal dari peralatan sederhana yang berada disekitar kita semua yang dimanfaatkan untuk permainan agar permainan tersebut dapat menarik dan siswa lebih bisa termotivasi karena sarana yang digunakan berwarna. Yang kita ketahui siswa kelas besar sangat menyukai sesuatu hal yang baru di lihat dan selalu ingin mencoba. Sarana tersebut adalah sebagai berikut:

a. Papan Lompat *agility*

Papan lompat *agility* ini terbuat dari kardus bekas yang di potong sesuia dengan ukuran kemudian diberi lubang di tengah setiap kotakan supaya saat menginjak peserta didik tetap aman.

b. Balok *balance*

Balok disini yang digunakan terbuat dari kayu yang tebal sehingga saat dilewati tetep seimbang. Panjang balok yang ada disini adalah sekitar 2 meter dan ketinggian papan tumpunya adalah sekitaran 0,5 cm meter.

c. Lingkaran *Power*

Lingkaran yang ada dalam permainan adalah terbuat dari ban bekas yang sudah disusun rapi sehingga anak bisa melompat dengan mudah dan aman ketika anak tersebut melompat karena ketinggiannya sangat rendah.

d. *Kanga*

Kanga dalam kids atletik adalah bentuk gawang yang terbuat dari plastik yang berbentuk segitiga sehingga ketika kangga tersebut dilompat dan tertabrak tidak mengalami luka. Sedangkan pada permainan *Post Five* ini *kanga* yang digunakan adalah kanga yang dibuat dengan paralon yang di buat menyerupai gawang asli pada atletik sesungguhnya akan tetapi karena ini untuk permainan sehingga gawang tersebut dibuat rendah sehingga anak lebih mudah untuk melewatinya dan ketika terkena kaki maka gawang tersebut akan jatuh dan sevety terhadap permianan *Post Five*.

e. Tongkat *Estafet*

Tongkat estafet ini terbuat dari paralon yang dibuat memanjang, tongkat ini disesuaikan dari tongkat *estafet* sesungguhnya seperti dalam pertandingan atletik pada umumnya.

2) Prasarana

Prasana yang digunakan adalah halaman atau lapangan yang luas. karena dalam permainan *Post Five* ini menggabungkan permainan-permainan yang ada

menjadi satu permian sehingga jika prasarana kurang luas maka permainan akan kurang menarik.

2.2 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen anggota fisik yang harus dimiliki semua orang yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordiansi, ketepatan, keseimbangan, reaksi, dengan 10 komponen tersebut orang bisa dikatakan dalam kebugaran jasmani yang sempurna tetapi semua orang mempunyai keunikan satu sama lain mereka berbedaan. Hal tersebut sama dengan komponen orang dewasa dan anak sekolah khususnya sekolah dasar. Anak sekolah sekolah dasar kelas IV adalah masa transisi dari kelas kecil ke kelas besar sehingga karakter dan tingkahlaku yang dimiliki juga tidak berbeda jauh dan juga kondisi tubuh mereka yang masih dalam masa pertumbuhan. Untuk itu sangat penting bagi para pelajar anak sekolah dasar kelas IV memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat mempertinggi kemapuan belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi yang optimal dicapai.

Dari permainan *Post Five* ini juga kita dapat mengetahui perbedaan antara siswa laki- laki dan peremmpuan dari unsur – unsur kebugaran jasmani seperti kelincahan, kecepatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kekuatan anak laki – laki lebih baik atau unggul dari pada anak perempuan, sedangkan unsur keseimbangan dan kelentukan anak perempuan lebih baik dari pada laki – laki. Hal semacam itu diharapkan dengan permainan *Post Five* guru dapat meningkatkan unsur – unsur kebugaran jasmani tersebut melalui sebuah permainan yaitu permainan *Post Five* dalam materi pembelajaran kebugaran jasmani.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Model Pengembangan

Penelitian ini adalah penelitian yang berbasis tentang pengembangan atau *Research and Development* yang merupakan penelitian pengembangannya untuk memecahkan yang praktis. Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk dan produk tersebut diuji kefektifan ketika digunakan untuk penelitian.

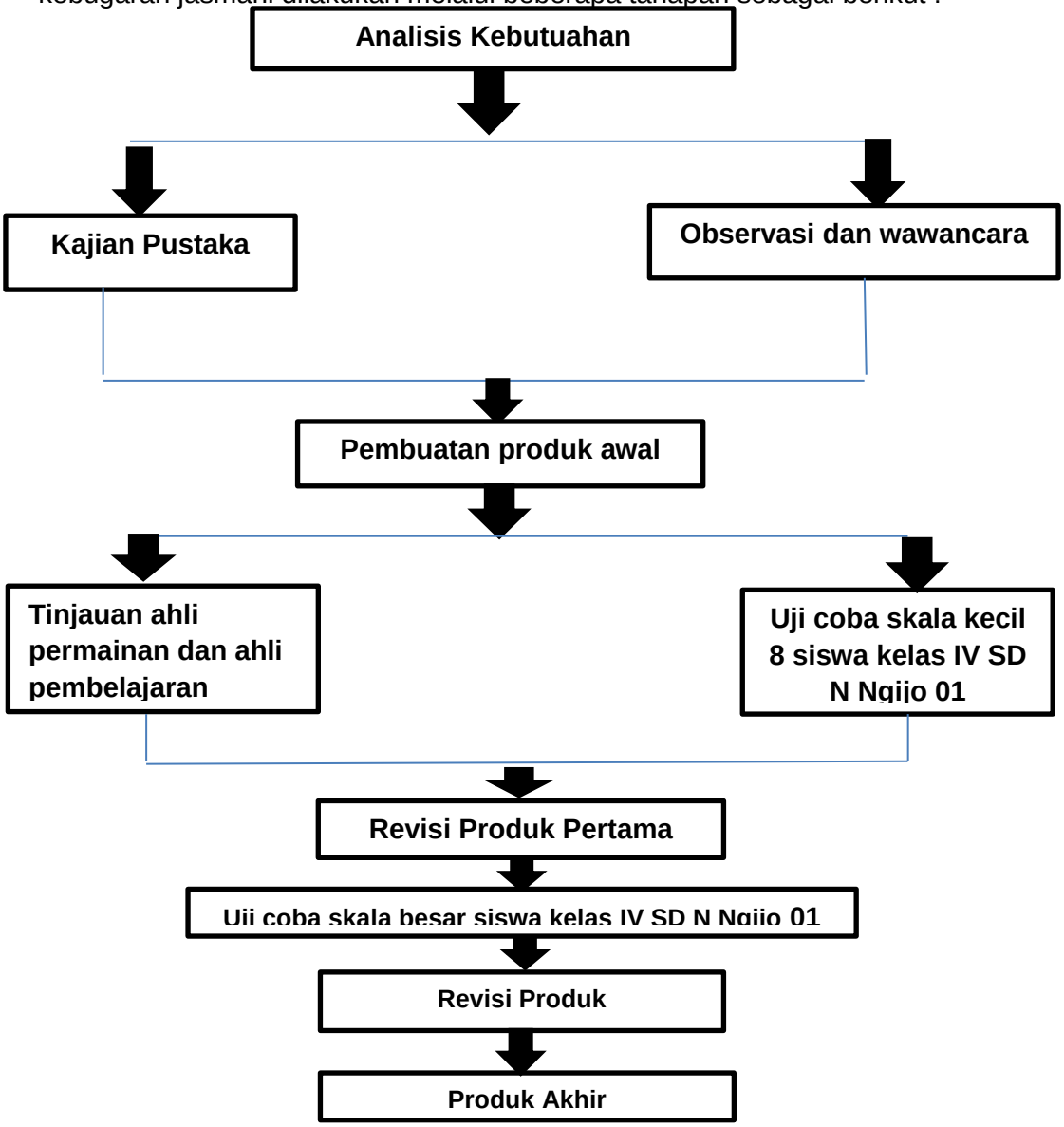
Penelitian pengembangan ini adalah pengembangan model pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan *Post Five*. Produk permainan *Post Five* ini adalah produk baru dalam pengajaran penjas bagi kelas IV dimana para siswa diajak aktif dalam permainan yang sudah dikembangkan. Dalam model pengembangan yang digunakan adalah jenis pengembangan prosedural, karena model ini bersifat *deskriptif*, yaitu suatu prosedur yang mengambarkan langkah-langkah yang harus diukuti dalam menghasilkan produk.

Setiap penelitan pengembangan dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi penelitianya berdasarkan kondisi lingkungan dan kendala dalam pembelajaran yang di hadapi langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini mengunakan enam langkah utama yaitu : (1) mengunakan analisis produk yang akan dikembangkan yang dapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi di lapangan dan kajian pustaka: (2) rancangan dan

pengembangan draf produk. (3) uji coba lapangan awal (uji coba skala kecil) uji coba skala kecil mengunakan 8 subyek uji coba, satu ahli penjas, dan satu ahli pendidikan jasmani. (4) revisi uji skala kecil. (5) uji coba lapangan skala besar yaitu dengan 16 subyek uji coba. (6) penyempurnaan produk akhir.

3.2 Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan permainan *Post Five* pada pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :



3.1 Bagan Prosedur Pengembangan permainan "*Post Five*"

3.2.1 Analisis Kebutuhan

Analisi kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi ke sekolah SD Negeri Ngijo 01 Semarang. Tentang pelaksanaan pembelajaran materi kebugaran jasmani melalui pengamatan lapangan tentang aktifitas siswa kemudian peneliti melakukan sesi wawancara dan observasi atau pengamatan langsung terhadap guru penjas yanng melakukan pembelajaran tersebut. Langkah ini sebagai pertama menetukan kebutuhan untuk proses pengembangan peningkatan kebugaran jasmani.

3.2.2 Rencana Produk

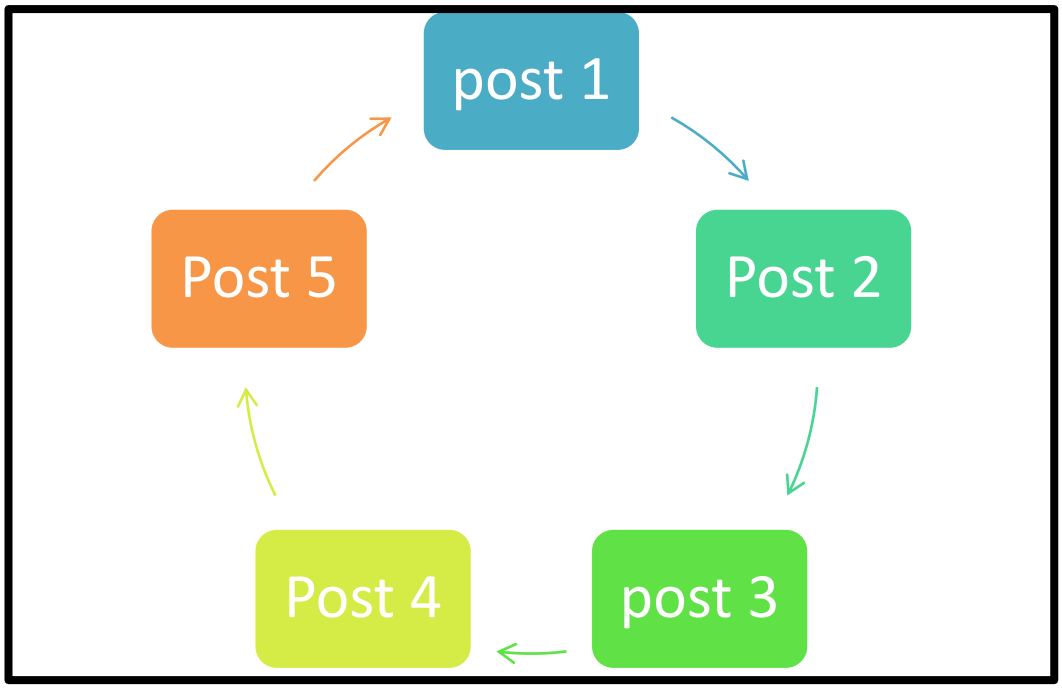
Berdasarkan dari analisis tersebut maka langkah selanjutnya adalah pembuatan rencana produk pembelajaran kebugaran jasmani berupa modifikasi permainan dari permainan *kids atletik* yaitu permainan formula yang berupa permainan *Post Five*. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli penjas dan satu guru penjasorkes sebagai ahli pembelajaran. Dengan subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

3.2.2.1 Karakteristik Permainan

Permainan *Post Five* ini adalah permainan yang berlatar belakang dari cabang atletik yaitu permainan *kids atletik* permainan ini dirancang agar siswa dalam pembelajaran pendidikan lebih termotivasi serta mudah dilakukan baik dari peraturan permainan, jumlah pemain serta peralatan yang digunakan tidak berbahaya karena sudah dimodifikasi untuk memberikan daya tarik bagi siswa – siswi kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

Dinamankan permainan *Post five* karena permainan ini terdiri dari 5 post yang setiap post mengandung komponen kesegaran jasmani seperti post 1 : *agility*, Post 2 : *balance*, Post 3 : *power,* Post 4 :kangga dan post 5 adalah *speed*. Permainan *Post Five* ini dimainkan seperti Permainan *kids atletik* yaitu formula yang setiap team terdiri dari 2 laki – laki dan 2 perempuan. *Post Five* ini di lakukan dengan cara estafet atau lari sambung dari pelari satu sampai pelari keempat.

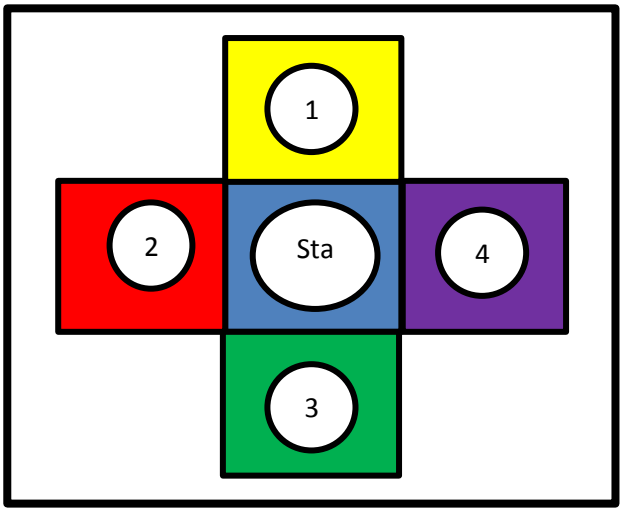
1. Gambar lapangan



3.2 Bagan permainan *Post Five*

a. Post 1 Papan Lompat *agility*

Papan lompat *agility* ini terbuat dari kardus bekas yang di potong sesuai dengan ukuran kemudian dikasih lubang di tengah sehingga lebih menarik untuk di lihat. Contoh gambarnya adalah sebagai berikut;



3.3 Papan *agility* permainan *Post Five*

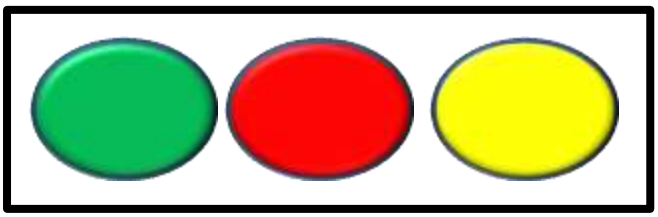
b. Post 2 papan *balance*

Permainan pada post yang ke 2 adalah permainan *balance* atau keseimbangan yaitu siswa dituntut bisa melewati balok yang sudah di sediakan tanpa terjatuh ke bawah. Jika pemain tersebut jatuh maka akan mengulangi dari awal. Tujuan dari permainan ini adalah melatih keseimbangan tubuh anak saat berada di atas balok.

3.4 Gambar Balok keseimbangan permainan *Post Five*

c. Post 3 Lingkaran *power*

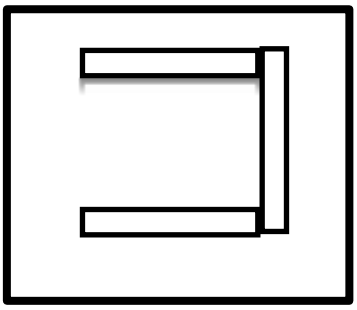
Lingkaran yang ada dalam permainan ini adalah terbuat dari ban bekas yang sudah disusun rapi sehingga anak mudah untuk melakukan lompatan dengan 2 kaki. Tujuan permainan ini adalah melatih daya ledak anak atau *power* sehingga kekuatan otot terutama otot kaki bagian paha bisa kuat ketika meloncat atau pun untuk berlari.



3.5 Ban *Power* Permaian *Post Five*

d. Post 4 *kanga*

Kanga dalam kids atletik adalah bentuk gawang yang terbuat dari plastik yang berbentuk segitiga sehingga ketika kangga tersebut dilompat dan tertabrak tidak mengalami luka. Sedangkan pada permain *Post Five* ini *kanga* yang di gunakan adalah *kanga* yang dibuat dengan paralon yang dibuat menyerupai gawang asli pada atletik sesungguhnya akan tetapi karena ini untuk permainan sehingga gawang tersebut dibuat rendah sehingga anak lebih mudah untuk melewatinya dan ketika terkena kaki maka gawang tersebut akan jatuh dan sefty terhadap permainan *Post Five*.



3.6 Gambar Kanga permainan *Post Five*

Post 4 *speed*

Pada kecepatan di sini tidak ada alat yang digunakan karena untuk meningkatan kecepatan yang di butuhkan adalah gerak reflek sehingga dalam *spedd* disini yang di gunakan hanya *track* kosong panjang berbelok. Tujaun permain ini adalah merangasang kecepatan anak sehingga anak bisa berlari mempunyai kecepatan

3.2.3 Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah membuat produk permainan *Post Five*, langkah selanjutnya adalah produk diuji coba kan kepada siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang dengan jumlah siswa 8. Pertama siswa diberi penjelas terlebih dahulu tentang permainan *Post Five*. Setelah dijelaskan siswa melakuakn uji coba alat dan permainan yang sudah disiapkan. Setelah siswa melakukan uji coba skala kecil kemudian siswa mengisi kuisioner yang sudah disediakan peneliti tentang permainan *Post Five* tersebut. Tujuan uji coba skala kecil ini adalah tanggapan awal dari produk yang di kembangkan.

3.2.4 Revisi Produk Pertama

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

3.2.5 Uji Coba Skala Besar

Setelah mengetahui hasil analisis uji coba skala kecil serta revisi produk pertama selanjutnya dilakukan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada 16 siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan mengenai permainan *Post five.* Setelah siswa melakukan uji coba permainan dan lapangan,dan siswa mengisi koesioner tentang permainan yang telah dilakukan.

3.2.4 Revisi Produk Akhir

Revisi produk dari hasil uji skala besar yang telah diuji cobakan siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang yang berjumlah 16 siswa.

3.2.5 Hasil Akhir

Hasil ahkir produk pengembangan ini adalah berupa model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan permain *Post Five*.

3.3 Subjek Uji Coba

Dalam pengembangan produk, subjek uji coba yang digunakan untuk kelompok uji coba siswa terdapat dua kelompok meliputi:

1. Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran.
2. Subjek uji coba kelompok kecil adalah siswakelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang, yang berjumlah 8 siswa.
3. Subjek uji Coba lapangan pada produk pengembangan berjumlah 16 siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

3.4 Jenis Data

Data yang diperoleh adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari kuisioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas secara lisan maupun tulisan sebagai masukan untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil kuisioner siswa terhadap penggunaan produk permainan *Post Five.*

3.5 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dari evaluasi ahli dan siswa adalah berbentuk kuisioner. Kuisioner digunakan untuk pengumpulan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuisioner adalah jumlah subyek yang relatif banyak sehingga dapat diambil secara serentak dan dalam waktu yang singkat.

Kepada ahli dan siswa diberikan kuisioner yang berbeda. Kuisioner ahli dititik beratkan pada produk pertama yang dibuat sedangkan kuisioner siswa dititik beratkan dalam kenyaman dan antusia produk, yaitu tingkat keaktifkan siswa terhadap produk dan motivasi siswa dalam melakukan uji produk *Post Five* tersebut.

Kuisioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus di nilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa tingkat kesesuaian produk dengan kompetensi dasar yang terdapat pada kurikulum 2016 Sekolah dasar, ketepatan model dengan karakter siswa usia sekolah Dasar, serta komentar dan saran jika ada. Rentangan evaluasi dimulai dari “tidak baik” hingga “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

1. Tidak baik
2. Kurang baik
3. Cukup baik
4. Baik
5. Sangat Baik

Tabel 3.1. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuisioner Ahli

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Kualitas Model	Keterksitik produk dalam pembelajaran dan karateristik siswa kelas IV, keajengan produk, cakupan produk	20

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

Tabel 3.2. Skor Jawaban kuisioner "Ya" atau "Tidak"

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Berikut ini adalah faktor-faktor, indikator, dan jumlah butir kuisioner siswa:

Tabel 3.3. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa kelas IV

No	Faktor	Indikator	Jumlah	Keterangan
1	Kognitif	Pengetahuan siswa terhadap model pengembangan permainan Post Five	20	Dalam bentuk butiran soal
2	Afektif	Kerjasama, toleransi, jujur, tanggung jawab		Pengamatan
3	Psikomotor	Menyesuiakan diri, membuat keputusan, melaksanakan keterampilan, memberi dukungan		Pengamatan

3.6 Teknik Analisis Data

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

Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus dari Anas Sudijono (2003: 40) yaitu:

$$P = \frac{f}{N} x\ 100\%$$

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

P = angka persentase

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

Tabel 3.4. Klasifikasi Persentase

Persentase	Kriteria	Klasifikasi
0 – 20%	Tidak Baik	Tidak Layak
20,1 – 40%	Kurang Baik	Kurang Layak
40,1 – 70%	Cukup Baik	Cukup Layak
70,1 – 90%	Baik	Layak
90,1 – 100%	Sangat Baik	Sangat Layak

Sumber : Guildford (dalam Faqih, 1996:)

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba I

Uji coba skala kecil dilakukan pada hari Senin tanggal 14 September 2015, produk diuji cobakan pada hari Senin tanggal 14 September 2015 siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai masalah seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk pada saat digunakan oleh siswa.

Dengan melihat hasil Observasi yang dilakukan sebelum membuat produk maka peneliti membuat produk awal yang selanjutnya digunakan pada uji coba I dengan melihat hasil observasi dengan guru dan siswa serta melihat kondisi di lapangan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Materi Kebugaran Jasmani. selanjutnya produk yang dibuat dikonsultasikan kepada ahli penjas dan ahli pembelajaran melalui kuisioner seperti pada lampiran 6, kemudian melakukan uji coba I dengan jumlah siswa sebanyak 8 siswa 4 siswa laki – laki, 4 siswi prempuan.

Data yang telah diperoleh dari uji coba skala kecil ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi sebelum dilakukan uji coba lapangan. Uji coba skala kecil juga digunakan untuk mengetahui respon awal dari produk yang dikembangkan peneliti. Data uji coba skala kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner.

Uji coba skala kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan permainan *Post Five* dan tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Berdasarkan data yang

diperoleh dalam uji coba skala kecil, Siswa sangat senang dan aktif bergerak dalam melakukan Permainan *Post Five* dengan melihat tabel denyut nadi siswa pada saat uji coba skala kecil. Berikut perbandingan denyut nadi siswa pada saat uji coba skala kecil.

Tabel 4.1 Pengukuran Denyut Nadi Uji Skala Kecil

No	Responden	Jenis kelamin	Umur	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir	Peningkatan
1	R1	L	12	60	132	72
2	R2	P	12	60	126	66
3	R3	L	11	60	126	66
4	R4	P	11	72	144	72
5	R5	L	11	66	144	78
6	R6	P	10	60	138	78
7	R7	L	10	66	150	84
8	R8	P	11	66	156	90

Sumber : Hasil penelitian uji coba skala kecil

Keseluruhan data yang diperoleh dari evaluasi ahli penjas, ahli pembelajaran dan uji coba skala kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum tahap uji lapangan.

Pengukuran kualitas produk diuji cobakan kepada ahli penjas dan ahli pembelajaran untuk memperoleh data secara kualitas agar produk yang dihasilkan dapat sesuai dengan kriteria siswa sekolah dasar terutama siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang, peneliti menggunakan kuisioner untuk memberikan tanggapan dari ahli penjas dan ahli pembelajaran terhadap produk pengembangan yang telah dibuat. Berikut adalah hasil pengisian kuesioner dari ahli penjas dan ahli pembelajaran pada uji coba skala kecil.

Tabel 4.2 Hasil pengisian kuisioner ahli penjas dan ahli pembelajaran.

No	Ahli	Hasil Rata-rata skor penilaian
1	Ahli Penjas	81%
2	Ahli Pembelajaran	74%
Rata-rata		77.5%
Kategori		BAIK

Sumber: penelitian uji coba skala kecil.

Berdasarkan pengisian kuisioner oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran tersebut diperoleh rata-rata 77.5% atau masuk dalam kriteria **baik** oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Pengembangan permainan *Post five* tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum memasuki tahap uji lapangan.

4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba I

4.2.1. Aspek Koognitif

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil yang diperoleh melalui kuisioner siswa aspek kognitif, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Permainan *Post Five* dilakukan secara team, terdiri dari 4 anak didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
b) Setiap team terdiri dari 3 prempuan dan 2 laki - laki didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
c) Dalam permainan *Post five* harus membawa tongkat estafet saat berlari didapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

d) Permainan *Post five* untuk pelari pertama adalah siswa laki - laki didapat prosentase jawaban 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

e) Permainan *Post Five* untuk pealari yang kedua adalah perempuan didapat prosentase jawaban 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

f) Permainan *Post Five* dipimpin oleh satu wasit dan juga bertugas sebagai *starer* didapat prosentase jawaban 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

g) Aba – aba dalam permainan *Post Five* adalah " bersedia, ya " didapat prosentase 92,85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

h) *Start* yang digunakan adalah mengunakan star berdiridapat prosentase 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

i) Pada saat berlari jika tongkat yang dibawa jatuh, maka team tersebut akan di diskualifikasi di dapat prosentase 63%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan dengan perbaikan.

j) Pada saat permainan mencuri *start* maka pemain akan diberi peringatan dan setalah melanggar lagi akan di diskualifikasi didapat prosentase 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

k) Permainan *Post Five* adalah permainan yang bertujuan meningkatkan permainan tradisional didapat prosentase 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

l) *Post* pertama adalah *post agility* (kelincahan) didapat prosentase 63%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan tetapi melalui perbaikan.

m) *Post* kedua adalah *post balance* (keseimbangan) didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

n) *Post* ketiga adalah *post power* (daya ledak) didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

o) Permainan *Post Five* di perbolehkan mencelakan lawan didapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

p) Aspek siswa bisa kerja sama dengan teman satu tim didapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

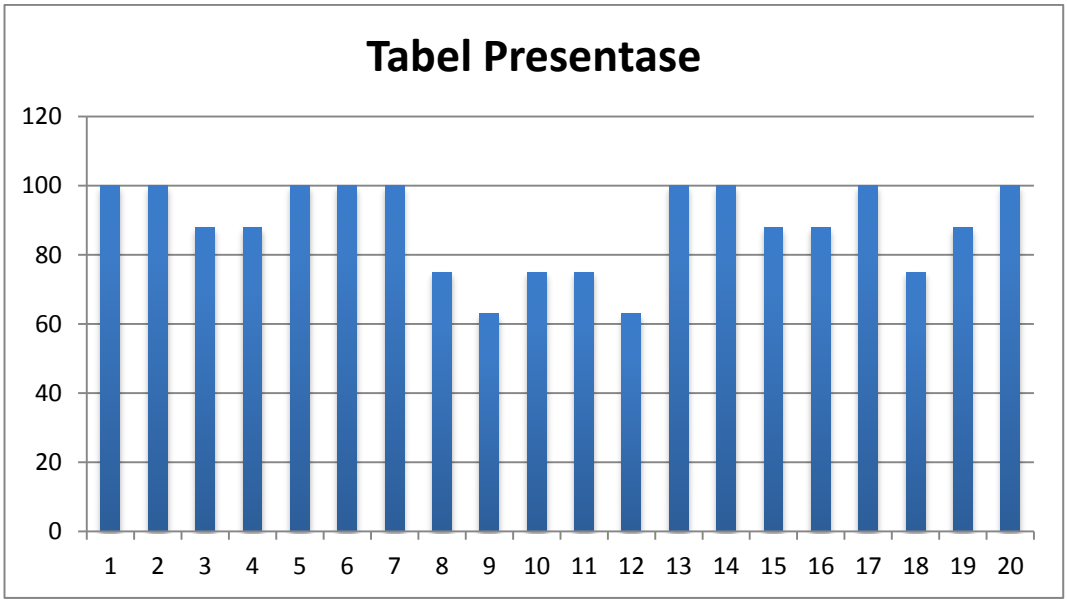
q) Permainan *Post Five* pelari yang terakhir adalah perempuan didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

r) Permainan *Post Five* harus melewati post I kepost selanjutnya tidak boleh di lewati jika di lewati maka harus di ulang dapat prosentase 75%. Berasarkan

kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

s) Tujuan permainan *Post Five* adalah meningkatkan permainan bola volly di dapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

t) Permainan *Post Five* di tentukan yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.



Tabel 4.3 Grafik presentase hasil uji coba skala kecil aspek Kognitif (N=8)

Berdasarkan data pada hasil kuisioner tanggapan siswa terhadap permainan *Post Five* didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai yaitu 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

4.2.2 Aspek Psikomotorik

1. Aspek siswa lari menyesuaikan arah lintasan yang dituju kepada siswa didapat prosentase 73%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek siswa mengambil keputusan untuk berlari membawa tongkat melewati setiap post menyerahkan ke pelari selanjutnya didapat prosentase 73%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek siswa saat melewati 5 post tersebut dengan penuh keyakinan bahwa mereka bisa dapat prosentase 65%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek siswa berlari melewati post - post melakukan *estafet* ke temennya di dapat prosentase 75%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek siswa berlari melewati post *agility, balance, power, kanga, speed* dengan terampil di dapat prosentase 65%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek Siswa yang belum menerima estafet bersiap-siap untuk menerima estafet dari temennya, supaya temen yang memberi estafet tidak kesusahan didapat prosentase 75%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek Siswa berlomba-lomba lari dengan cepat dan melewati setiap post dengan tujuan sampai garis *finish* terlebih dahulu di dapat prosentase 70%,

berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

Berdasarkan data pada hasil pengamatan psikomotor terhadap siswa terhadap permainan *Post Five* didapat rata-rata sesuai dengan pengamatan yaitu 75,75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01Semarang.

4.2.3 Aspek Afektif

1. Aspek kerja sama dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 78%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek Toleransi dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 75%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek jujur dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 70%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek Tanggung Jawab dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 80%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

Berdasarkan data pada pengamatan sikap terhadap permainan *Post Five* didapat rata-rata presentase yang sesuai dengan sikap mereka yaitu 72%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

4.3 Revisi Produk

Berdasarkan saran dari ahli penjas dan ahli pembelajaran pada produk yang diuji cobakan ke dalam uji skala kecil maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari ahli penjas dan ahli pembelajaran terhadap permasalahan dan kendala yang muncul setelah uji coba skala kecil. Proses revisi sebagai berikut:

a) Dibuatnya dua jalur dalam permainan *Post Five* sehingga memudahkan siswa dalam bermain.
b) Kardus yang digunakan diganti dengan papan agar alat yang digunakan lebih aman dan efisien.
c) Pertanyaan yang di gunakan di harapkan lebih di mudahkan sehingga anak – anak lebih mudah memahami dalam mengerjakan kuesioner.

4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji skala kecil langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba skala kecil apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan pada hari senin tanggal 21 september 2015 oleh siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang yang berjumlah 16 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dari hasil kuesioner siswa.

Uji coba lapangan ini juga bertujuan untuk mengetahui peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan permainan *Post Five.* Siswa sangat senang dan bersemangat melakukan permainan *Post Five* dengan melihat tabel denyut nadi siswa pada saat uji coba lapangan. Berikut merupakan perbandingan denyut nadi siswa pada saat uji coba lapangan:

Tabel 4.4Hasil Pengukuran Denyut Nadi Uji Lapangan

No	Responden	Jenis kelamin	Umur	Denyut Nadi	Denyut Nadi	Peningkatan
1	R1	P	12	60	126	66
2	R2	P	12	60	120	60
3	R3	L	11	72	138	66
4	R4	P	11	60	132	72
5	R5	L	11	72	156	84
6	R6	P	10	60	132	72
7	R7	L	10	78	162	84
8	R8	L	11	66	150	84
9	R9	P	9	66	150	84
10	R10	L	10	90	150	60
11	R11	P	11	72	132	60
12	R12	L	10	72	138	66
13	R13	P	10	78	156	78
14	R14	P	9	78	138	60
15	R15	L	10	90	162	72
16	R16	L	10	78	138	60

Sumber : Hasil pengukuran denyut nadi uji lapangan.

Keseluruhan data yang diperoleh dari evaluasi ahli penjas, ahli pembelajaran dan kuisioner siswa uji coba lapangan digunakan sebagai hasil dari perbaikan penelitian uji coba skala kecil serta digunakan untuk memperbaiki kualitas produk akhir dari permainan *Post Five*.

Pengukuran kualitas produk diuji cobakan kepada ahli penjas dan ahli pembelajaran untuk memperoleh data secara kualitas agar produk yang dihasilkan dapat sesuai dengan kriteria siswa sekolah dasar terutama siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang, peneliti menggunakan kuisioner untuk memberikan tanggapan dari ahli penjas dan ahli pembelajaran terhadap produk pengembangan yang telah dibuat. Berikut adalah hasil pengisian kuisioner dari ahli penjas dan ahli pembelajaran pada uji coba Lapangan:

Tabel 4.5 Hasil pengisian kuisioner ahli penjas dan ahli pembelajaran.

No	Ahli	Hasil Rata-rata skor penilaian
1	Ahli Penjas	91%
2	Ahli Pembelajaran	96%
Rata-rata		93,5%
Kategori		Sangat Baik

Sumber: penelitian uji coba lapangan.

Berdasarkan pengisian kuisioner oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran tersebut diperoleh rata-rata 93.5% atau masuk dalam kriteria **Sangat Baik** oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan *Post Five*digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk akhir permainan.

4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II

4.5.1 Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil uji coba lapangan yang diperoleh melalui kuisioner siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Permainan *Post Five* dilakukan secara team, terdiri dari 4 anak didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
b) Setiap team terdiri dari 3 prempuan dan 2 laki - laki didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
c) Dalam permaian *Post Five* harus membawa tongkat estafet saat berlari dan memberikan kepada teman atau pelari selanjutnya didapat prosentase 94%.

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

d) Permainan *Post Five* untuk pelari pertama adalah siswa laki - laki didapat prosentase jawaban100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

e) Permainan *Post Five* untuk pelari yang kedua adalah perempuan didapat prosentase jawaban 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

f) Permainan *Post Five* dipimpin oleh satu wasit dan juga bertugas sebagai starer (orang yang menyiapkan dan memulai permainan *Post Five*) didapat prosentase jawaban 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

g) Aba – aba dalam permainan *Post Five* adalah “ bersedia, ya “ didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

h) Permainan *Post Five* dimulai dengan mengunakan start berdiri didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

i) Pada saat berlari jika tongkat yang di bawa jatuh, maka team tersebut tidak boleh mengikuti permianan didapat prosentase 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

j) Pada Saat permainan jika ada pemain yang mencuri start maka pemain tersebut pertama hanya akan diberi peringatan dan jika melanggar untuk kedua kalinya maka pemain tersebut diganti pemain yang lain didapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

k) Permainan *Post Five* adalah permainan yang bertujuan meningkatkan permainan Kasti di dapat prosentase 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

l) *Post* pertama adalah *post agility* (kelincahan) di dapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

m) *Post* ketiga adalah *post balance* (keseimbangan) di dapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

n) *Post* ketiga adalah *post power* (daya ledak) didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

o) Permainan *Post Five* diperbolehkan mencelakan lawan didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

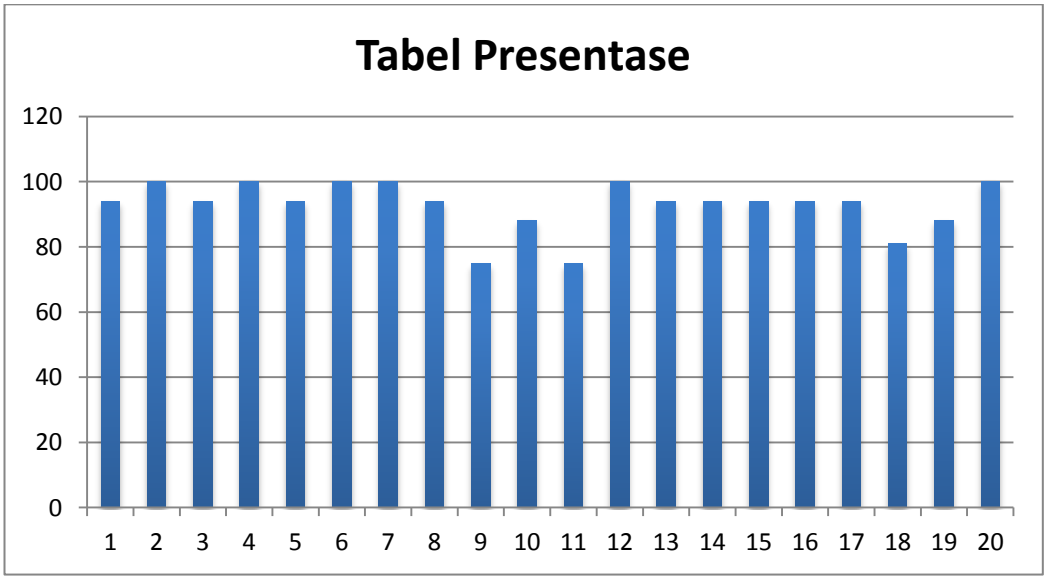
p) Aspek siswa bisa kerja sama dan kerja keras dengan teman satu tim didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

q) Permainan *Post Five* pelari yang terakhir adalah prempuan didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

r) Permainan *Post Five* harus melewati post I kepost selanjutnya tidak boleh di lewati jika di lewati maka harus di ulang dapat prosentase 81%. Berasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

s) Tujuan permainan *Post Five* adalah meningkatkan permainan bola volly didapat prosentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

t) Permainan *Post Five* di tentukan yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu didapat prosentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.



Tabel 4.6 Grafik presentase hasil uji lapangan Asek Kognitif (N=16)

Berdasarkan data pada hasil kuisioner tanggapan siswa terhadap pengembangan permainan *Post Five* didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai yaitu 93%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

4.5.2 Aspek Psikomotorik

dapat presentasikan

1. Aspek siswa lari menyesuaikan arah lintasan yang dituju kepada siswa didapat prosentase 91%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek siswa mengambil keputusan untuk berlari membawa tongkat melewati setiap *post* menyerahkan ke pelari selanjutnya diperoleh 93%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek siswa saat melewati 5 *post* tersebut dengan penuh keyakinan bahwa mereka bisa dapat prosentase 91%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek siswa berlari melewati *post - post* melakukan estafet ke temannya didapat prosentase 96%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek siswa berlari melewati *post agility, balance, power, kanga, speed* dengan terampil di dapat prosentase 89%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

6. Aspek Siswa yang belum menerima estafet bersiap-siap untuk menerima estafet dari temennya, supaya teman yang memberi estafet tidak kesusahandi dapat prosentase 98%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek Siswa berlomba-lomba lari dengan cepat dan melewati setiap *post* dengan tujuan sampai garis *finish* terlebih dahulu di dapat prosentase 93%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori sangat **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

Berdasarkan data pada hasil pengamatan psikomotor terhadap siswa terhadap permainan *Post Five* didapat rata-rata sesuai dengan pengamatan yaitu 93%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang.

4.5.3 Aspek Afektif

1. Aspek kerja sama dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 91%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek Toleransi dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 94%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek jujur dalam permainan *Post Five* didapat prosentase 98%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

4. Aspek Tanggung Jawab dalam permainan *Post Five* d dapat prosentase 93%, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan telah memenuhi kategori **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

Berdasarkan data pada pengamatan sikap terhadap permainan *Post Five* didapat rata-rata prosentase yang sesuai dengan sikap mereka yaitu 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Post Five* telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat dikatakan layak dan dapat diterapkan bagi siswa kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Semarang

4.5 Prototipe Produk

Post Five merupakan sebuah permainan yang terdiri dari 5 *post* setiap *post* tersebut mengadung unsur – unsur dalam kebugaran jasmani seperti *agility, balance, power, Kangga, speed*. Sehingga permainan ini sangat cocok dengan kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar yaitu umur 9 – 11 tahun. Harapkan dengan permainan *Post Five* ini anak – anak dalam pembelajaran kebugran jasmani lebih semangat, tertarik dan tidak merasa bosan.

Kesulitan dalam permian *Post Five* ini adalah setiap siswa harus berlari dengan cepat tetapi harus melewati *post – post* yang sudah tersedia, *post – post* tersebut adalah *Post agility* yaitu siswa harus bergerak ke kanan, kiri depan belakang dengan menginjak lubang yang sudah tersedia. *Post* Kedua adalah *post balance* yaitu siswa harus melawati papan balok yang panjang sekitar 1 meter dan tinggi 0,5 meter tidak boleh terjatuh saat melawati post tersebut. Post yang ke tiga adalah *post power* yang terbuat dari ban bekas yang di beri warna agar menarik, post ke 3 siswa harus melwati lubang – lubang dengan meloncat menggunkan 2 kaki. *Post* yang ke 4 adalah *Kangga* siswa harus melawati

Kangga atau gawang kecil yang terbuat dari paralon dengan meloncat mengunakan 2 satu kaki perminan di *post* 4 ini paling mudah akan tetapi post yang paling menguras tenaga saat bermain. Post 5 adalah *speed* yaitu siswa harus berlari secepat – cepatnya agar mencapai garis *finish* terlebih dahulu.

Permainan *Post Five* ini sangat sederhana karena permainan ini hanya menuntut siswa untuk bisa melewati *post* – *post* yang sudah tersedia, rintangan permainan ini adalah *post* tersebut sedangkan penentuan pemenang adalah team yang terlebih dahulu pemainnya yang jumlah 4 orang bisa mencapai garis *finish* terlebih dahulu.

4.6.1 Alat dan Fasilitas

1. *Post agility*

Gambar 4.1 *Post Agility* yang ada pada *post* pertama

Post agility ini terbuat dari kardus yang di bentuk menyerupai kotakan persegi empat yang memanjang ke depan, belakang, kanan, kiri yang berguna untuk melatih kelincahan anak bergerak ke depan ke belakang kanan dan kiri. Alasan ketika diberi lubang di setiap persegi 4 adalah untuk menjaga keamana siswa dalam melakukan *post* pertama tersebut dengan lubang tersebut juga merancang agar siswa terangsang pada lubang tersebut.

2. *Post balance*

Gambar 4.2 Papan Keseimbangan

papan kesimbangan ini mempunyai panjang kira –kira 1 meter dan Tinggi 0,5 meter ini terbuat dari papan kayu yang tebal sehingga saat dilewati tidak akan terjatuh dan aman. Ketinggian di sesuiakan dengan keberanian siswa dalam melakukan permainan *post* tersebut. Tujuan permainan ini adalah melatih keseimbangan tubuh peserta didik dalam melewati papan keseimbangan.

3. Ban power

Gambar 4.3 *post power* (daya ledak) permain *Post five*

Post yang ketiga adalah *Post Power* yang terbuat dari ban bekas yang diberi warna merah dan biru yang bertujuan untuk membuat menarik ketika dalam permain *Post Five*. Cara melakukannya adalah dengan melompat – melompat dengan mengunakan dua kaki ke arah depan.

4. Post *Kanga*

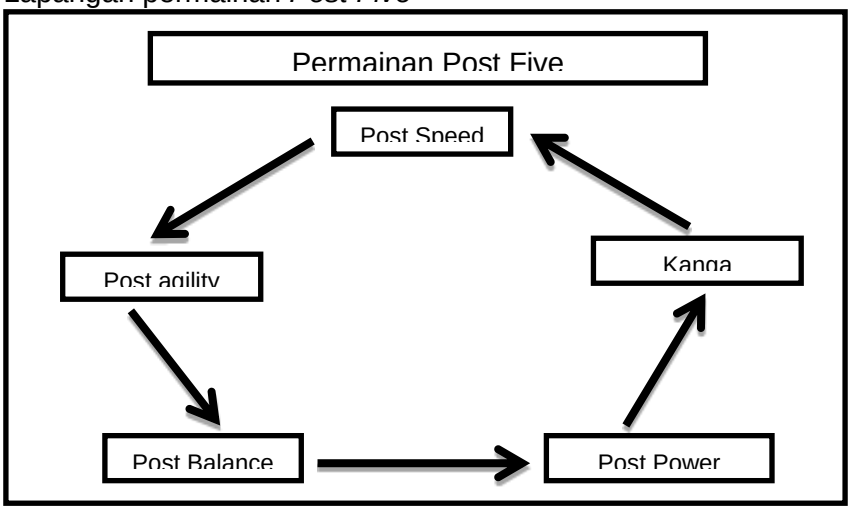
Gambar 4.4 *Post Kangga permain Post Five*

Post yang ke-4 ini adalah *post* untuk daya tahan kekuatan otot kaki terutama otot kaki bagian tungkai. *Post* yang ke 4 ini adalah *post* yang terbuat dari paralon yang dibuat gawang modifikasi yang mirip dengan gawang dalam permain atletik, jumlah gawang yang ada dalam permaianan *Post Five* ini adalah 3 setiap lintasanya.

5. *Post speed*

Post yang terakhir adalah *post* speed atau kecepatan, di antara *post* – *post* yang ada, *post spee*d ini adalah *post* yang termudah karena hanya menuntut anak untuk berlari secepat.

6. Lapangan permainan *Post Five*



Gambar 4.9 Lapangan permainan *Post Five*

Gambar 4.9 Permainan *Post Five* ini adalah berbentuk oval atau lingkaran yang panjang kira2 sekitar 80 meter. Setiap *post* berjarak anatar 8-10 meter sehingga memudahkan para pemain untuk membuat ancang – ancang dalam melakukan *post – post* berikutnya. Permian *Post Five* ini di buat semudah mungkin karena di sesuaikan dengan umur para pemain *Post Five* yaitu sekitar umur 9 - 11 tahun.

Permainan *Post Five* merupakan suatu pengembangan dari *kids atletik* yaitu permainan " Formula". *Post Five* ini adalah pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar. Peraturan yang diterapkan sederhana diharapkan peserta didik memahami cara bermain serta mempraktekkan gerak dasar yang ada dalam permainan. Peraturan-peraturan permainan *Post Five* adalah sebagai berikut:

a) Jumlah pemain

1. Permainan *Post Five* dimainkan oleh regu atau tim.
2. Setiap regu terdiri 4 orang terdiri dari 2 laki – laki dan 2 prempuan.
3. Dalam permaian hanya 2 kelompok yang melakukan permainan

b) Perlengkapan pemain

1. Memakai baju olahraga
2. Memakai celana olahraga pendek

c) Waktu bermain dan Permulaan Permainan

1. Permainan *Post Five* tidak di batasi dengan waktu kelompok yang berhasil menyentuh garis finish tercepat maka menjadi pemenang
2. Permulaan permainan dimulai dari pelari pertama yaitu laki - laki di garis strat siap untuk melewati *post – post* yang sudah di sediakan
3. Aba – aba yang dilakukan oleh starter adalah siap, Ya

d) Wasit

1. Permainan *Post Five* dipimpin oleh satu orang starter dan 5 orang yang menjaga setiap *post*.
2. Orang yang menjaga setiap post bertugas menjaga supaya pemain benar – benar melewati *post* tersebut
3. Starter bertugas memulai pertandingan dan menentukan siapa yang sampai garis *finish* terlebih dahulu.
4. *Starter* mempunyai kewenangan penuh dalam memutuskan siapa yang sampai garis finis terlebih dahulu.

e) Jalannya permainan

1. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 2 siswa laki – laki dan 2 siswa perempuan.
2. Permainan *Post five* ini dimainkan dengan model estafet atau berlari secara bergantian.
3. Untuk pelari pertama adalah laki – laki, kedua adalah perempuan, ketiga laki – laki dan yang terakhir perempuan.
4. Setiap pelari yang harus melewati post yang sudah ada bentuk permiannya dengan membawa tongkat estafet.
5. *Post* pertama disebut post *agility*, yaitu anak melompati sesuai dengan nomer yang ada pada alat tersebut sesuai dengan urut nomer 1-4.
6. *Post* kedua disebut post *balance*, yaitu siswa berusaha melewati balok kayu yang sudah di pasang sedemikian rupa dan tidak terjatuh kebawah. Jika terjatuh maka di ulangi kembali dari *post* yang ke 2.
7. *Post* ketiga disebut *Post Power*, yaitu siswa melompati ban yang berwarna dengan mengunakan dua kaki.

8. *Post* keempat di sebut *post kangga*, yaitu siswa berusaha melompat gawang yang sudah di modifikasi ketinggiannya untuk menuju garis finish.
9. *Post* kelima disebut *post speed*, yaitu siswa berlari secepat mengkin menuju garis f*inish*, jika pelari yang ke 1,2,3 berusaha menyerahkan tongkat,maka untuk pelari ke 4 berusaha mengakhiri permainan dengan sampai ke garis *finish* terlebih dahulu
10. Lapangan yang digunaka berbentuk lingkaran atau oval dengan panjang kira – kira 80 meter.
11. Tongkat yang di gunakan untuk memberi tanda yang berlari adalah berbentuk panjang tetepi tidak seperti tongkat estafet pada aslinya.
12. Untuk team yang berhasil sampai garis *finish* terlebih dahulu maka team tersebut yang akan menjadi pemenangnya.

f) Aturan di area permainan

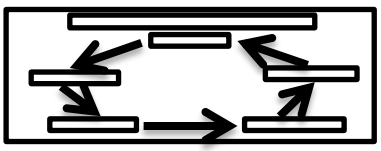
1. Pemain mengikuti peraturan yang sudah diberikan oleh wasit atau starter
2. *Start* yang di gunakan adalah *Start* berdiri
3. Pemain tidak boleh mencuri *strat*, jika mencuri *start* maka pemain akan di berikan kartu kuning atau peringatan, jika ke 2 kali maka pemain tersebut akan di diskualifikasi bersama teman satu team
4. Setiap *post* harus benar – benar di lewati, jika tidak maka akan di ulangi dari *post* tersebut
5. Setiap pelari wajib membawa tongkat *estafet* tidak boleh jatuh tongkat tersebut, jika jatuh maka harus di ambil lagi

13. **Pelanggaran**

1. Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong, menjegal dengan keras, dan kontak fisik yang merugikan pemain lawan.

PERBEDAAN PERMAINAN POST FIVE PADA SKALA KECIL DAN SKALA BESAR

4.7 Perbedaan permainan *Post Five* pada skala kecil dan skala besar

No	Gambar	Skala kecil	Skala besar
1.		Pada uji skala kecil permainan *Post Five* belum diberi garis lintasan sehingga masih terjadi gesekan antara pemain satu dengan yang lain	Pada uji coba skala besar permianan Post Five sudah di beri lintasan terdapt dua lintasan, sehingga para pemain tidak mengalami gesekan.
2.		. Pada uji coba skala kecil masih berbentuk seperti di atas sehingga mengakibatkan papan menjadi licin dan mengakibatkan siswa sulit bermian dengan serius.	 Pada uji coba skala besar permian post pertama sudah di bentuk seperti diatas sehingga permoian post five ini bisa lebih aman dan *safety*

3		Pada uji coba skala kecil ketinggian anatara papan *balance* mempunyai ketinggian yang berbeda – beda	Pada uji coba skala besar ketinggian sudah di samakan antara satu papan *balance.* -
4		-	Pada ujicoba skala besar tidak ada perubahan dan perbaikan sudah aman dan dapat di mainkan lagi.
5		-	Pada ujicoba skala besar tidak ada perubahan dan perbaikan suda aman dan dapat di maiankan
6		-	Pada uji coba skala besar tidak ada perubahan dan perbaikan sudah sesua keaman dan dapat di maiankan melingkar

PERBEDAAN POST FIVE DENGAN PERMAINAN ATLETIK KIDS

“ FORMULA “

4.8 Perbedaan permiana *Post Five* dengan permianan kids atletik “ formula “

Permainan kids atletik “ formula “	Permainan post five	Keterangan
Peralatan yang digunakan standart Lebih kearah atletik dasar.	Peralatan yang digunakan menggunakan barang bekas yang dimodifikasi dengan menarik menggunakan warna-warna yang menarik. Pada permain *Post five* setiap *post* mengandung 10 unsur kebugaran jasmani	Alat dimodifikasi untuk menunjang gerak dasar siswa dan menarik bagi siswa sehingga siswa merasa senang ketika bermain. Unsur – unsur yang ada pada permian *Post five* adalah unsur – unsur dasar yang mudah di kuasai oleh anak – anak usia 9 -11 tahun. Seperti unsur – unsur *agility, balance, power, power tungkai, speed..*

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Kesimpulan Produk Permainan *Post Five*

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk berupa model permainan *Post Five* dapat:

1. Memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam bermain
2. Meningkatkan intensitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani dapat terwujud
3. Tujuan penjas dapat tercapai

Hal ini berdasarkan hasil penelitian berupa data sebesar 93,5% dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran maka berdasarkan kriteria penilaian, permainan post five ini telah memenuhi kriteria **sangat baik.** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebesar 93,33% dari analisis kuesioner siswa maka berdasarkan kriteria penilaian, permainan *post five* telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Berdasarkan peningkatan denyut nadi siswa yang mendasari meningkatnya kebugaran fisik siswa sehingga tujuan penjas tercapai.

Dalam permainan *Post Five* banyak perubahan dan masukan oleh para ahli baik dari dosen di Universitas Negeri Semarang maupun dari pihak pendidikan (guru penjas). Antara lain :

1. Permainan kebugaran jasmani harus sesuai dengan unsur – unsur kebugaran Jasmani dasar atau yang kompleks dimiliki anak umur 9 – 11

(*agility*, *balance*, *power*, kekuatan otot tungkai, *speed*) disarankan oleh bapak Ipang Setiawan, S.Pd, M. Pd.

2. Siswa mencoba satu persatu permainan *Post five* agar mereka tahu dan mencari waktu yang terbaik untuk mereka di sarankan oleh bapak Dr. Sulaiman, M. Pd.
3. Permaina *Post Five* di beri lintasan supaya tidak terjadi tabrakan antara pemainan satu dengan yang lain disarankan oleh bapak widiyarto, S. Pd.
4. Permainan *Post Five* untuk post *agility* di rubah agar lebih *savety*, perubahan yang dilakukan adalah memberi lubang pada setiap kotak bapak Levanda Arya, S. Pd

5.2 Saran

5.2.1 Keunggulan Permainan Post Five

1. Sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes melalui permainan *Post Five* untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor diharapkan tujuan tersebut sesuai dengan pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar.
2. Sebagai masukan untuk guru penjas yaitu inovasi baru dalam pembelajaran kebugaran jasmani, sehingga permainan ini tidak hanya digunakan atau dimainkan di SD Negeri Ngijo 01 akan tetapi di sekolah – sekolah yang lain.

3. Permainan *Post Five* sesuai dengan unsur – unsur kebugaran jasmni yang lebih variasi sehingga anak tidak bosan dan terus mencoba dan mencoba.

5.2.2 Kekurangan Permainan *Post Five*

1. Penelitian uji coba produk hanya dilakukan 2x sehingga kurang untuk di sempurnakan agar menjadi permainan yang baik.
2. Pada permainan post pertama siswa laki – laki lebih unggul sedangkan post ke 2 siswa prempuan lebih unggul jadi tersebut kelincahan anak laki – laki baik akan tetapi *balance* kurang.
3. Perminan *Post Five* ini diuji coba kan hanya disatu Sekolah Dasar, seharusnya lebih dari 2 Sekolah dasar agar perminan ini tidak hanya dilakukan di sekolah dasar tersebut tapi bisa di mainkan di Sekolah dasar lain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud

Achmad Paturisi . 2012 . *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta

Adang Suherman. 2000. *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud

Amung Ma'mum. 2000. Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak. Jakarta : Depdiknas

Anas Sudijono. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Djamarah, S.B. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Ega Trisna Rahayu . 2013.*Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Harzuki, MA. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran.*Bandung: Depdikbud

Muhammad Ali. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo

Muhajir. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga

Munasifah, 2008, *Atletik Cabang Lari*, Demak: CV.Aneka Ilmu

Nasution.2006. *Azas-azas Kurikulum*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. Perencanaan *Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas

Trianto.2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Prestasi Pustaka

Soeprapto. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta : depdikbud

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta:

Litera

Suyono. 2002. A Team Event for Children-IAAF Kids Athletics Terjemahan. Jakarta: Staf Set

IAAF RDC

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi*

Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud

www.Education Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani.htm (accesed 05/23/15)

LAMPIRAN

Lampiran 1

FORMULIR USULAN TOPIK SKRIPSI

FM -1-AKD-24/rev.00

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini di ajukan oleh :

Nama : ERAS BAHDIANTO

NIM : 6102411021

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Pendidikan Jasmani,Kesehatan,dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)

Tema : PENGEMBANGAN

Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN **POST FIVE** UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 4 SD NEGERI 01 NGIJO KECAMATAN GUNUNG PATI KOTA SEMARANG.

acc dapat diteliti pembimbing = Tri Harharsono 21/4 2015

Menyetujui
Ketua Jurusan PJKR

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

Semarang, April 2015
Yang Mengajukan,

Eras Bahdianto
NIM.6102411021

Lampiran 2

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 875/FIK/2015
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

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 4 Agustus 2015

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	: ERAS BAHDIANTO
NIM	: 6102411021
Jurusan/Prodi	: Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik	: PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN POST FIVE UNTUK MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI NGIJO 01 KECAMATAN GUNUNG PATI KOTA SEMARANG

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

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

[redacted]
6102411021
::: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :::

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 26 Agustus 2015
DEKAN

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

Lampiran 3

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

Nomor : 6999/UN37.1.6/LT/2015
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N Ngijo 01 Gunungpati, Semarang
di SD N Ngijo 01 Gunungpati, Semarang

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

Nama	:	ERAS BAHDIANTO
NIM	:	6102411021
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasn
Topik	:	PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN POST FIVE UNTUK MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI NGIJO 01 KECAMATAN GUNUNG PATI KOTA SEMARANG

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 31 Agustus 2015
Dekan

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

Lampiran 4

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD DIKPORA KECAMATAN GUNUGPATI
SD NEGERI NGIJO 01
Alamat: Jl. Kalisegoro, Gunung. Pati, Kota Semarang,Jawa Tengah 50227

SURAT KETERANGAN
Nomor: 421.2 / 45

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SDN Ngijo 01 kota Semarang :

Nama	: ST. HARTONO. S.Pd
NIP	: 19591228 197802 1 002
Pangkat	: Pembina
Golongan	: IV a

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

Nama	: Eras Bahdianto
NIM	: 6102411021
Prodi	: PGPJSD
Jurusan	: PJKR
Fakultas	: ILMU KEOLAHRAGAAN

Mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian di SD Negeri Ngijo 01 kecamatan Gunungpati kota Semarang dengan judul "Pengembangan Model Permainan *Post Five* untuk Meningkatkan Pembelajaran Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV di SDN Ngijo 01 Semarang "

Demiklan surat dibuat dengan sebenar – benarnya untuk di gunakan sebagai mana mestinya.

Semarang,11 November 2015
Kepala SDN Ngijo 01

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
SD NGIJO 01
KEC. GUNUNGPATI
DINAS PENDIDIKAN

ST. HARTONO, S.Pd.
NIP 19591228 197802 1 002

Lampiran 5

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

Standar Kompetensi:

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

Memperaktekan aktifitas permain sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan oto, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Pembelajaran “Permainan *Post Five*”

Sasaran Program : Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01

Evaluator : ……..

Tanggal : ……..

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli pembelajaran terhadap pengembangan permainan *POST FIVE* untuk pembelajaran Penjasorkes yang efektif dan efisien bagi siswa SD yang peneliti kembangkan.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Kuesioner ini di isi oleh ahli pembelajaranKebugaran Jasmani.
2. Kuesioner mencakup aspek bentuk/model permainan, komentardan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penilaian mulai dari “tidakbaik” sampai dengan“sangatbaik” dengan cara memberi tanda ″√″ padak 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 Media Pengembangan

Berilah tanda *check list (√):*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
A. Keterkaitan Produk							
Terkaitnya produk dengan materi pembelajaran							
1.	Keterkaitan isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani						
2.	Keterkaitan bentuk/ model permainan untuk dimainkan						
3.	Keterkaitan penggunaan sarana dan prasarana						
4.	Dapat meningkatkan minat untuk berpartisipasi dalam permainan						
5.	Dapat menumbuhkan rasa ingin tahu di dalam permainan						
6.	Dapat memberi kesempatan dalam mengeksplor gerak selama permainan						
7.	Dapat meningkatkan ketertarikan terhadap permainan						
Terkaitnya produk dengan karakteristik anak							
8.	Kesesuaian bentuk/ model permainan dengan karakteristik anak usia 10 tahun						
9.	Dapat dimainkan oleh anak putra maupun putri						
10.	Dapat dimainkan oleh anak yang terampil maupun tidak terampil						
B. Keajegan Produk							

Konsistensi materi dalam pembelajaran							
11.	Konsistensi isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani						
12.	Kejelasan petunjuk model pembelajaran Kebugaran Jasmani						
C. Kecukupan Produk							
Efektivitas materi dalam tujuan pembelajaran							
13.	Dapat menumbuhkan sikap kerja keras, disiplin dan bekerja sama dengan teman						
14.	Dapat memberikan pengalaman terhadap anak setelah bermain						
15.	Anak dapat mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani						
16.	Dapat memberikan rasa puas dan senang dalam permainan						
17	Memahami peraturan dalam permainan						
18.	Mematuhi peraturan dalam permainan						
19.	Dapat mengatur dan merencanakan pola strategi sendiri dalam bermain						
20.	Dapat mengeksplor gerak dalam permainan						

B. Komentardan Saran Umum

……..
,……..….2015

Evaluator

(……)

LAMPIRAN 6

LEMBAR KUISIONER UNTUK PESERTA DIDIK

PETUNJUK

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur dan benar
2. Jawablah secara jelas dan runtut
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang pada A atau B yang sesuia dengan jawaban yang benar
4. Selamat mengisi dan terima kasih

I. IDENTITAS PESERTA DIDIK

Nama sekolah : ……..

Nama peserta didik : ……..

Kelas : ……..

Jenis kelamin : ……..

II. KUISIONER PERTANYAAN

A. ASPEK KOGNITIF

1. Permainan *Post Five* dilakukan secara team angg terdiri dari 4 orang. Apakah pernyataan tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
2. Setiap team terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki – laki. Apakah pertanyaan di atas benar…..
   a. Ya
   b. Tidak
3. Setiap berlari anak – anak harus membawa tongkat estafet dan di serahkan kepada pelari selanjutnnya. Apakah pernyataan tersebut benar…
   a. Ya
   b. Tidak

4. Pelari pertama adalah siswa laki – laki. Apakah peryataan di tersebut benar……
   a. Ya
   b. Tidak
5. Pelari yang ke dua adalah siswi prempuan. Apakah pernyataan tersebut benar....
   a. Ya
   b. Tidak
6. Permain *Post Five* di pimpin oleh satu wasit yang bertugas juga sebagai starter atau orang yang menyiapkan dalam permainan *Post five*. Apakah pernyataan tersebut benar…..
   a. Ya
   b. Tidak
7. Aba – aba dalam permian *Post Five* adalah " Bersedia, Ya" . Apakah pernyataan di tersebut benar……
   a. Ya
   b. Tidak
8. Permainan *Post Five*d mulai dengan mengunakan Start berdiri. Apakah pernyataan tersebut benar …..
   a. Ya
   b. Tidak

9. Jika saat berlari tongkat yang dibawa terjatuh maka team tersebut tidak boleh mengikuti permainnya lagi. Apakah pernyataan tersebut apakah benar……
   a. Ya
   b. Tidak
10. Jika pelari mencuri atau mendahului start maka pemain tersebut pertama hanya di beri peringatan dan jika melanggar untuk kedua kalinya maka tdak boleh mengikuti permain tersebut dan di ganti dengan anak yang lain. Apakah pernyataan terbut benar……
    a. Ya
    b. Tidak
11. Permainan *Post Five* adalah permain yang terdiri dari 5 post yang mengandung dalam komponen permain kasti. Apakah pernyataan tersebut benar.....
    a. Ya
    b. Tidak
12. Post pertama adalah post *agility* (kelincahan) dengan melompat kearah kekana, kiri, kedepan, kebelakang. Apakah benar pernyataan tersebut……
    a. Ya
    b. Tidak
13. Post kedua adalah post *banlance* (keseimbangan) yang terbuat dari papan kesimbangan. Apakah pernyataan tersebut benar……
    a. Ya
    b. Tidak

14. Post ketiga adalah post *powe*r (daya ledak) dengan pengunakan lingkaran lompat yang terbuat dari ban bekas. Apakah pernyataan tersebut benar…..
    a. Ya
    b. Tidak
15. Dalam permaian *Post Five* di perbolehkan untuk mecelakakan lawan kita. Apakah pernyatan tersebut benar.....
    a. Ya
    b. Tidak
16. Aspek kerja sama dan kerja keras sangat di perlukan dalam permain *Post Five* ini. Apakah benar pernyataan tersebut…..
    a. Ya
    b. Tidak
17. Permain *Post Five* untuk pelari yang terakhir adalah prempuan. Apakah pernyataan tersebut benar.....
    a. Ya
    b. Tidak
18. Saat melewati Post I menuju Post ke II pemain harus menyelesaikan terlebih dahulu post pertama baru bisa menuju post selanjutnya, jika tidak harus kembali ke post yang pertama. Apakah pernyatan tersebut benar.....
    a. Ya
    b. Tidak

19. Tujuan dalam permainan *Post Five* adalah meningkatakan kebugran jasmani. Apakah pernyataan tersebut benar....
    a. Ya
    b. Tidak
20. Pemenang adalah di tentukan team yang terlebih dahulu sampai dengan garis finish. Apakah pernyatan tersebut benar....
    a. Ya
    b. Tidak

LAMPIRAN 7

A. Aspek Psikomotor

NO	ASPEK PENILAIAN	TB	KB	CB	B	SB
	KOMPONEN PENAMPILAN DALAM BERMAIN					
	A. Menyesuaikan Diri					
1	Siswa lari menyesuaikan arah lintasan yang ditinjau kepada siswa					
	B. Membuat Keputusan					
2	Siswa mengambil keputusan untuk berlari membawa tongkat melewati setiap post menyerahkan ke pelari selanjutnya					
3	Siswa saat melewati 5 post tersebut dengan penuh keyakinan bahwa mereka bisa					
	C. Melaksanakan Keterampilan					
4	Siswa berlari melewati post - post melakukan estafet ke temennya					
5	Siswa berlari melewati post agilit, balance, power, kanga, speed dengan terampil					
	D. Memberi Dukungan					
6	Siswa yang belum menerima estafet bersiap-siap untuk menerima estafet dari temennya, supaya temen yang memberi estafet tidak kesusahan					
7	Siswa berlomba-lomba lari dengan cepat dan melewati setiap post dengan tujuan sampai garis finis terlebih dahulu					

Petunjuk menilai dengan cara mengisi nomor dibawah ini pada kolom:

1. **TB** : Tidak Baik
2. **KB** : Kurang Baik
3. **CB** : Cukup Baik
4. **B** : Baik
5. **SB** : Sangat Baik

Lampiran 8

LEMBAR PENGAMATAN

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN POST FIVE MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

(Subyek Uji Coba Skala Kecil dan Uji Coba Skala Besar)

B. Aspek Afektif

Sikap yang diharapkan dalam mengikuti pembelajaran permainan Post Five

1) Kerjasama
    1. Kompak saat bermaian
    2. Bersungguh – sungguh saat melakuakn permainan
    3. Bersedia memberikan arahan terhadapat teman
    4. Saling mendukung dengan teman yang sedang bermain
    5. Tidak menyalahkan teman saat bermain
2) Toleransi
    1. Tidak mengejek atau menghina orang lain
    2. Berkata sopan,tidak berbicara kotor atau menyinggung perasaan orang lain
    3. Tidak membeda-bedakan teman
    4. Saling menyayangi dan menghargai orang lain
    5. Tidak membuat keributan saat mengikuti permainan

3) Kejujuran

    1. Berkata yang sebenarnya
    2. Melakukan permainan sesuai aturan
    3. Menyampaikan pendapat dengan sebenarnya
    4. Mengaku jika melakukan pelanggaran
    5. Mengakui kemenangan orang lain

4) Tanggung jawab

    1. Disiplin
    2. Siswa mematuhi peraturan permainan
    3. Siswa siap mendapatkan hukuman jika salah
    4. Mengikuti permainan sampai selesai
    5. Bersungguh – sungguh menjalankan tugasnya masing-masing

Petunjuk

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

Tabel Rubrik Penilaian Aspek Afektif

NO	NAMA	KERJA SAMA	TOLERANSI	JUJUR	TANGGUNG JAWAB
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
JUMLAH					
RATA-RATA					

Lampiran 9

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

Standar Kompetensi:

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

Memperaktekan aktifitas permain sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan oto, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Pembelajaran “Permainan Post Five”

Sasaran Program : Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01

Evaluator : Ipang Setiawwan, S.Pd.

Tanggal : 25 agustus 2015

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli pembelajaran terhadap pengembangan permainan *POST FIVE* untuk pembelajaran Penjasorkes yang efektif dan efisien bagi siswa SD yang peneliti kembangkan.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Kuesioner ini di isi oleh ahli pembelajaran Kebugaran Jasmani.
2. Kuesioner mencakup aspek bentuk/model permainan, komentardan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penilaian mulai dari “tidakbaik” sampai dengan“sangatbaik” dengan cara memberi tanda ″√″ padak 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.

C. Kualitas Media Pengembangan

Berilah tanda *check list (√):*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
D. Keterkaitan Produk							
Terkaitnya produk dengan materi pembelajaran							
1.	Keterkaitan isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
2.	Keterkaitan bentuk/ model permainan untuk dimainkan				V		
3.	Keterkaitan penggunaan sarana dan prasarana			V			
4.	Dapat meningkatkan minat untuk berpartisipasi dalam permainan					V	
5.	Dapat menumbuhkan rasa ingin tahu di dalam permainan				V		
6.	Dapat memberi kesempatan dalam mengeksplor gerak selama permainan					V	
7.	Dapat meningkatkan ketertarikan terhadap permainan				V		
Terkaitnya produk dengan karakteristik anak							
8.	Kesesuaian bentuk/ model permainan dengan karakteristik anak usia 10 tahun				V		
9.	Dapat dimainkan oleh anak putra maupun putri					V	
10.	Dapat dimainkan oleh anak yang terampil maupun tidak terampil				V		
E. Keajegan Produk							
Konsistensi materi dalam pembelajaran							

11.	Konsistensi isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
12.	Kejelasan petunjuk model pembelajaran Kebugaran Jasmani				V		
F. Kecukupan Produk							
Efektivitas materi dalam tujuan pembelajaran							
13.	Dapat menumbuhkan sikap kerja keras, disiplin dan bekerja sama dengan teman				V		
14.	Dapat memberikan pengalaman terhadap anak setelah bermain			V			
15.	Anak dapat mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani				V		
16.	Dapat memberikan rasa puas dan senang dalam permainan				V		
17	Memahami peraturan dalam permainan			V			
18.	Mematuhi peraturan dalam permainan				V		
19.	Dapat mengatur dan merencanakan pola strategi sendiri dalam bermain				V		
20.	Dapat mengeksplor gerak dalam permainan					V	

A. Komentardan Saran Umum

5. Ada permainan yang harus di perbaiki
6. Aturan / runtutan permainan di buat yang rapi dan sejelas mungkin.

Semarang, 25
Agustus 2015

Evaluator

NIP 197508252008121001

Lampiran 10

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

Standar Kompetensi:

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

Memperaktekan aktifitas permain sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan oto, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Pembelajaran “Permainan Post Five”
Sasaran Program	: Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01
Evaluator	: Widarto, S.Pd.
Tanggal	: 14 Agustus 2015

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli pembelajaran terhadap pengembangan permainan *POST FIVE* untuk pembelajaran Penjasorkes yang efektif dan efisien bagi siswa SD yang peneliti kembangkan.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Kuesioner ini di isi oleh ahli pembelajaran Kebugaran Jasmani.
2. Kuesioner mencakup aspek bentuk/model permainan, komentardan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penilaian mulai dari “tidakbaik” sampai dengan“sangat baik” dengan cara memberi tanda ″√″ padak 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.

B. Kualitas Media Pengembangan

Berilah tanda *check list (√):*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
G. Keterkaitan Produk							
Terkaitnya produk dengan materi pembelajaran							
1.	Keterkaitan isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
2.	Keterkaitan bentuk/ model permainan untuk dimainkan			V			
3.	Keterkaitan penggunaan sarana dan prasarana			V			
4.	Dapat meningkatkan minat untuk berpartisipasi dalam permainan				V		
5.	Dapat menumbuhkan rasa ingin tahu di dalam permainan				V		
6.	Dapat memberi kesempatan dalam mengeksplor gerak selama permainan				V		
7.	Dapat meningkatkan ketertarikan terhadap permainan				V		
Terkaitnya produk dengan karakteristik anak							
8.	Kesesuaian bentuk/ model permainan dengan karakteristik anak usia 10 tahun			V			
9.	Dapat dimainkan oleh anak putra maupun putri				V		
10.	Dapat dimainkan oleh anak yang terampil maupun tidak terampil				V		
H. Keajegan Produk							
Konsistensi materi dalam pembelajaran							

11.	Konsistensi isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
12.	Kejelasan petunjuk model pembelajaran Kebugaran Jasmani			V			
I.	**Kecukupan Produk**						
Efektivitas materi dalam tujuan pembelajaran							
13.	Dapat menumbuhkan sikap kerja keras, disiplin dan bekerja sama dengan teman			V			
14.	Dapat memberikan pengalaman terhadap anak setelah bermain			V			
15.	Anak dapat mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani				V		
16.	Dapat memberikan rasa puas dan senang dalam permainan				V		
17	Memahami peraturan dalam permainan			V			
18.	Mematuhi peraturan dalam permainan			V			
19.	Dapat mengatur dan merencanakan pola strategi sendiri dalam bermain			V			
20.	Dapat mengeksplor gerak dalam permainan			V			

A. Komentardan Saran Umum

Sebelum melakukan permaianan Post fivelebih baik siswa diajarkan untuk bermian perpost (satu persatu) mulai dari tingktan terendah / mudah sampai ketingkat yang sulit serta siswa di bagi menjadi dua kelompok besar dan melakuakn permainan post five, serta di post pertama yang mengunkan kardus berangkat lebih baik di ganti dengan papan, karena kardus licin dan dapat membahayakan siswa.

Semarang 14
september 2015

Evaluator

NIP. 196612121987021001

Lampiran 11

Daftra Nama pada uji coba Kelompok kecil SDN Ngijo 01 Semarang

Daftar Nama Responden

No	Nama	Jenis Kelamin	Responden
1	Tata	L	R1
2	Ratu Ayu	P	R2
3	Steven	L	R3
4	Novel	P	R4
5	Erik	L	R5
6	Revika	P	R6
7	Bagas	L	R7
8	Sasa	P	R8

Lampiran 12

LEMBAR KUISIONER UNTUK PESERTA DIDIK

PETUNJUK

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur dan benar
2. Jawablah secara jelas dan runtut
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang pada A atau B yang sesuia dengan jawaban yang benar
4. Selamat mengisi dan terima kasih

I. IDENTITAS PESERTA DIDIK

Nama sekolah : .....
Nama peserta didik : .....
Kelas : .....
Jenis kelamin : .....

II. KUISIONER PERTANYAAN

A. ASPEK KOGNITIF

1. Permainan *Post Five* di lakaukan secara team. Apakah benar setiap team terdiri dari 4 orang.....
   a. Ya
   b. Tidak
2. Setiap team terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki – laki. Apakah pertanyaan di atas benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
3. Apakah benar setiap lari anak – anak harus membawa tongkat estafet.....
   a. Ya
   b. Tidak
4. Pelari pertama dalah siswa laki – laki. Apakah peryataan di tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
5. Pelari yang ke dua adalah siswa prempuan. Apakah pernyataan tersebut benar....
   a. Ya
   b. Tidak

6. Permain *Post Five* di pimpin oleh satu wasit yang bertugas juga sebagai starter. Apakha benar pernyataan tersebut.....
   a. Ya
   b. Tidak
7. Aba – aba dalam permian *Post Five* adalah " Bersedia, Ya" . Apakah pernyataan di tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
8. Permainan *Post Five* mengunakan Star berdiri. Apakah pernyataan tersebut benar .....
   a. Ya
   b. Tidak
9. Jika pelari memebawa tongkat dan tongkat estafetnya jatuh maka team tersebut di diskualifikasi. Pernyataan tersebut apakah benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
10. Jika pelari mencuri stat maka pemain tersebut pertama hanya di beri peringatan dan jika melanggar lagi akan di diskualifikasi. Pernyataan tersebut apakah benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
11. Permainan *Post Five* adalah permain yang terdiri dari 5 post mengandung komponen permain Tradisional. Apakah pernyataan tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
12. Post pertama adalah post *agility* (kelincahan). Apakah benar pernyataan tersebut.....
   a. Ya
   b. Tidak

13. Post kedua adalah post *banlance* (keseimbangan). Apakah pernyataan tersebut benar.....

a. Ya

b. Tidak

14. Post ketiga adalah post *power* (daya ledak). Apakah benar pernyataan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

15. Permaian *Post Five* di perbolehkan untuk mecelakakan lawan kita. Apakah benar pernyatan tersebut

a. Ya

b. tidak

16. Aspek kerja sama sangat di perlukan dalam permain *Post Five* ini. Apakah benar pernyataan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

17. Permain Post Five pealri terakhir adalah prempuan. Apakah benar pernyataan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

18. Saat melewati Post I menuju Post ke II pemain harus menyelesaikan terlebih dahulu post pertama baru bisa menuju post selanjutnya, jika tidak harus kembali ke post yang terjadi kesalahan. Apakah benar pernyatan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

19. Tujuan permian *Post Five* adalah meningkatkan permain bola volly. Apakah pernyataan tersebut benar....

a. Ya

b. Tidak

18. Saat melewati Post I menuju Post ke II pemain harus menyelesaikan terlebih dahulu post pertama baru bisa menuju post selanjutnya, jika tidak harus kembali ke post yang pertama. Apakah pernyatan tersebut benar.....

a. Ya

b. Tidak

19. Tujuan dalam permainan *Post Five* adalah meningkatakan. Apakah pernyataan tersebut benar....

a. Ya

b. Tidak

20. Pemenang adalah di tentukan team yang terlebih dahulu sampai dengan garis finish. Apakah pernyatan tersebut benar....

a. Ya

b. Tidak

Lampiran 13

Hasil Uji coba aspek koognitif skala kecil tahap skala kecil 1

SKALA KECIL 1																				
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
R2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
R4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
R6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
jumlah	8	8	7	7	8	8	8	6	2	6	3	5	8	8	7	7	8	6	5	8
persentase	100%	100%	88%	88%	100%	100%	100%	75%	25%	75%	38%	63%	100%	100%	88%	88%	100%	75%	63%	100%
keterangan	CB	CB	CB	CB	CB	CB	CB	KB	TB	KB	TB	KB	CB	CB	CB	CB	CB	KB	KB	CB

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 14

Hasil Uji coba aspek koognitif skala kecil tahap skala kecil 1

SKALA KECIL 2																			
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
R2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
R6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
jumlah	8	8	7	7	8	8	8	6	5	6	6	5	8	8	7	7	8	6	7	8
persentase	100%	100%	88%	88%	100%	100%	100%	75%	63%	75%	75%	63%	100%	100%	88%	88%	100%	75%	88%	100%
keterangan	SB	SB	baik	Baik	SB	SB	SB	baik	CB	Baik	Baik	CB	SB	SB	baik	Baik	SB	Baik	Baik	SB

(Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 15

Hasil Uji coba aspek Afektif skala kecil tahap skala kecil 1

SKALA KECIL 1				
Responden	1	2	3	4
R1	3	3	3	3
R2	2	2	2	3
R3	2	3	3	2
R4	2	3	2	2
R5	3	3	2	2
R6	2	3	3	3
R7	2	4	4	3
R8	2	3	4	3
jumlah	18	24	23	21
persentase	45%	60%	58%	53%
keterangan	CUKUP	CUKUP	CUKUP	CUKUP

(Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 16

Hasil Uji coba aspek Afektif skala kecil tahap skala kecil 2

SKALA KECIL 2				
Responden	1	2	3	4
R1	4	5	3	4
R2	3	2	4	4
R3	4	4	3	4
R4	4	4	4	4
R5	4	3	4	4
R6	4	4	4	3
R7	5	4	3	5
R8	3	4	3	4
jumlah	31	30	28	32
persentase	78%	75%	70%	80%
keterangan	BAIK	BAIK	CB	BAIK

(Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 17

Hasil Uji coba aspek Psikomotor skala kecil tahap skala kecil 2

SKALA KECIL 1							
Responden	1	2	3	4	5	6	7
R1	3	3	2	3	1	2	1
R2	2	3	1	3	2	3	2
R3	3	3	3	3	2	3	2
R4	3	3	2	2	2	2	1
R5	3	3	3	3	1	2	2
R6	2	3	2	2	2	3	3
R7	2	3	1	2	2	2	1
R8	2	3	2	1	2	4	2
jumlah	20	24	16	19	14	21	14
persentase	50%	60%	40%	48%	35%	53%	35%
keterangan	cukup	cukup	kurang	cukup	kurang	cukup	kurang

(Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 18

Hasil Uji coba aspek koognitif skala kecil tahap skala kecil 2

SKALA KECIL 2							
Responde	1	2	3	4	5	6	7
R1	3	4	3	4	4	3	4
R2	4	4	3	4		4	2
R3	4	4	4	4	4	3	3
R4	4	3	3	3	3	4	3
R5	3	3	3	4	4	5	4
R6	3	3	4	4	4	3	4
R7	4	4	3	3	3	4	3
R8	4	4	3	4	4	4	5
jumlah	29	29	26	30	26	30	28
persentase	73%	73%	65%	75%	65%	75%	70%
keterangan	BAIK	BAIK	CB	BAIK	CB	BAIK	CB

(Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 19

Hasil Pendapat Ahli pembelajaran jasmani pada skala besar

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

Standar Kompetensi:

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

Memperaktekan aktifitas permain sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan oto, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Pembelajaran “Permainan Post Five”
Sasaran Program	: Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01
Evaluator	: Ipang Setiawwan, S.Pd.
Tanggal	: 24 September 2015

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli pembelajaran terhadap pengembangan permainan *POST FIVE* untuk pembelajaran Penjasorkes yang efektif dan efisien bagi siswa SD yang peneliti kembangkan.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Kuesioner ini di isi oleh ahli pembelajaran Kebugaran Jasmani.
2. Kuesioner mencakup aspek bentuk/model permainan, komentardan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penilaian mulai dari “tidakbaik” sampai dengan“sangatbaik” dengan cara memberi tanda ″√″ padak 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.

B. Kualitas Media Pengembangan

Berilah tanda *check list (√):*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
J. Keterkaitan Produk							
Terkaitnya produk dengan materi pembelajaran							
1.	Keterkaitan isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
2.	Keterkaitan bentuk/ model permainan untuk dimainkan					V	
3.	Keterkaitan penggunaan sarana dan prasarana					V	
4.	Dapat meningkatkan minat untuk berpartisipasi dalam permainan					V	
5.	Dapat menumbuhkan rasa ingin tahu di dalam permainan				V		
6.	Dapat memberi kesempatan dalam mengeksplor gerak selama permainan					V	
7.	Dapat meningkatkan ketertarikan terhadap permainan				V		
Terkaitnya produk dengan karakteristik anak							
8.	Kesesuaian bentuk/ model permainan dengan karakteristik anak usia 10 tahun					V	
9.	Dapat dimainkan oleh anak putra maupun putri					V	
10.	Dapat dimainkan oleh anak yang terampil maupun tidak terampil				V		

K. Keajegan Produk							
Konsistensi materi dalam pembelajaran							
11.	Konsistensi isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
12.	Kejelasan petunjuk model pembelajaran Kebugaran Jasmani					V	
L. Kecukupan Produk							
Efektivitas materi dalam tujuan pembelajaran							
13.	Dapat menumbuhkan sikap kerja keras, disiplin dan bekerja sama dengan teman				V		
14.	Dapat memberikan pengalaman terhadap anak setelah bermain					V	
15.	Anak dapat mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani				V		
16.	Dapat memberikan rasa puas dan senang dalam permainan					V	
17	Memahami peraturan dalam permainan			V			
18.	Mematuhi peraturan dalam permainan					V	
19.	Dapat mengatur dan merencanakan pola strategi sendiri dalam bermain					V	
20.	Dapat mengeksplor gerak dalam permainan					V	

C. Komentardan Saran Umum

5. Di lanjutkan untuk di terapkan di pembelajaran
6. Di pertimbangkan jika banyak yang masih menunggu bermain
7. Unsur – unsur yang ada dalam kebugran jasmani harus terkenai sesuai dengan permainan yang sudah di buat
8. Lintasn harus memutar sesuai dengan searah jarum jam

Semarang 24 September 2015

Evaluator

NIP 197508252008121001

Lampiran 20

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

Standar Kompetensi:

Memperaktekan Latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

Memperaktekan aktifitas permain sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan oto, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Pembelajaran “Permainan Post Five”

Sasaran Program : Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01

Evaluator : Widarto S.Pd.

Tanggal : 28 september 2015

Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli pembelajaran terhadap pengembangan permainan *POST FIVE* untuk pembelajaran Penjasorkes yang efektif dan efisien bagi siswa SD yang peneliti kembangkan.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Kuesioner ini di isi oleh ahli pembelajaran Kebugaran Jasmani.
2. Kuesioner mencakup aspek bentuk/model permainan, komentardan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penilaian mulai dari “tidakbaik” sampai dengan“sangatbaik” dengan cara memberi tanda ″√″ padak 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.

D. Kualitas Media Pengembangan

Berilah tanda *check list (√):*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
M. Keterkaitan Produk							
Terkaitnya produk dengan materi pembelajaran							
1.	Keterkaitan isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani				V		
2.	Keterkaitan bentuk/ model permainan untuk dimainkan					V	
3.	Keterkaitan penggunaan sarana dan prasarana					V	
4.	Dapat meningkatkan minat untuk berpartisipasi dalam permainan				V		
5.	Dapat menumbuhkan rasa ingin tahu di dalam permainan					V	
6.	Dapat memberi kesempatan dalam mengeksplor gerak selama permainan					V	
7.	Dapat meningkatkan ketertarikan terhadap permainan					V	
Terkaitnya produk dengan karakteristik anak							
8.	Kesesuaian bentuk/ model permainan dengan karakteristik anak usia 10 tahun					V	
9.	Dapat dimainkan oleh anak putra maupun putri				V		
10.	Dapat dimainkan oleh anak yang terampil maupun tidak terampil					V	
N. Keajegan Produk							
Konsistensi materi dalam pembelajaran							

11.	Konsistensi isi materi produk terhadap materi Kebugaran Jasmani					V	
12.	Kejelasan petunjuk model pembelajaran Kebugaran Jasmani					V	
O. Kecukupan Produk							
Efektivitas materi dalam tujuan pembelajaran							
13.	Dapat menumbuhkan sikap kerja keras, disiplin dan bekerja sama dengan teman					V	
14.	Dapat memberikan pengalaman terhadap anak setelah bermain					V	
15.	Anak dapat mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani					V	
16.	Dapat memberikan rasa puas dan senang dalam permainan				V		
17	Memahami peraturan dalam permainan					V	
18.	Mematuhi peraturan dalam permainan					V	
19.	Dapat mengatur dan merencanakan pola strategi sendiri dalam bermain					V	
20.	Dapat mengeksplor gerak dalam permainan					V	

E. Komentardan Saran Umum

Lanjutkan, dapat di gunakan untuk ppembelajara

Semarang 28 September 2015

Evaluator

NIP. 196612121987021001

Lampiran 21

Daftra Nama pada uji coba Kelompok kecil SDN Ngijo 01 semarang

Daftar Nama Responden

Nama	Jenis Kelamin	Responden
Ilham	L	R1
Frida berlina	P	R2
Alwan Hanif	L	R3
Ida dwi	P	R4
Vabio	L	R5
Carenza	P	R6
Arga	L	R7
Revika	P	R8
Dimas	L	R9
Anngun	P	R10
Erik	L	R11
Dwi April	P	R12
Aldo	L	R13
Agustina	P	R14
Abell	L	R15
Thabisa	P	R16

Lampiran 22

LEMBAR KUISIONER UNTUK PESERTA DIDIK

PETUNJUK

1. Jawablahpertanyaandibawahinidenganjujurdanbenar
2. Jawablahsecarajelasdanruntut
3. Isilahpertanyaantersebutdenganmemberi tanda silang pada A atau B yang sesuia dengan jawaban yang benar
4. Selamatmengisidanterimakasih

I. IDENTITAS PESERTA DIDIK

Namasekolah : SDN 5
Namapesertadidik : Alwan hanif. R
Kelas : IV
Jeniskelamin : laki-laki

II. KUISIONER PERTANYAAN
A. ASPEK KOGNITIF 13-20

1. Permainan *Post Five* dilakukan secara team angg terdiri dari 4 orang. Apakah pernyataan tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
2. Setiap team terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki – laki. Apakah pertanyaan di atas benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
3. Setiap berlari anak – anak harus membawa tongkat estafet dan di serahkan kepada pelari selanjutnnya. Apakah pernyataan tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
4. Pelari pertama adalah siswa laki – laki. Apakah peryataan di tersebut benar.....
   a. Ya
   b. Tidak
5. Pelari yang ke dua adalah siswi prempuan. Apakah pernyataan tersebut benar....
   a. Ya
   b. Tidak

6. Permain *Post Five* di pimpin oleh satu wasit yang bertugas juga sebagai starter atau orang yang menyiapkan dan memulai dalam permainan *Post five*. Apakah pernyataan tersebut benar.....

   a. Ya

   b. Tidak

7. Aba – aba dalam permian *Post Five* adalah " Bersedia, Ya" . Apakah pernyataan di tersebut benar.....

   a. Ya

   b. Tidak

8. Permainan *Post Five* di mulai dengan mengunakan start berdiri. Apakah pernyataan tersebut benar .....

   a. Ya

   b. Tidak

9. Jika saat berlari tongkat yang dibawa terjatuh maka team tersebut tidak boleh mengikuti permainnya lagi. Apakah pernyataan tersebut benar.....

   a. Ya

   b. Tidak

10. Jika pelari mencuri atau mendahului start maka pemain tersebut pertama hanya di beri peringatan dan jika melanggar untuk kedua kalinya maka tidak boleh mengikuti permain tersebut dan di ganti dengan anak yang lain. Apakah pernyataan terbut benar.....

    a. Ya

    b. Tidak

11. Permainan *Post Five* adalah permain yang terdiri dari 5 post yang mengandung dalam komponen permain kasti. Apakah pernyataan tersebut benar.....

    a. Ya

    b. Tidak

12. Post pertama adalah post *agility* (kelincahan) dengan melompat kearah kekana, kiri, kedepan, kebelakang. Apakah benar pernyataan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

13. Post kedua adalah post *balance* (keseimbangan) yang terbuat dari papan kesimbangan. Apakah pernyataan tersebut benar.....

a. Ya

b. Tidak

14. Post ketiga adalah post *power* (daya ledak) dengan pengunakan lingkaran lompat yang terbuat dari ban bekas. Apakah pernyataan tersebut benar.....

a. Ya

b. Tidak

15. Dalam permainan *Post Five* di perbolehkan untuk mencelakakan lawan kita. Apakah pernyatan tersebut benar.....

a. Ya

b. tidak

16. Aspek kerja sama dan kerja keras sangat di perlukan dalam permain *Post Five* ini. Apakah benar pernyataan tersebut.....

a. Ya

b. Tidak

17. Permain *Post Five* untuk pelari yang terakhir adalah prempuan. Apakah pernyataan tersebut benar.....

a. Ya

b. Tidak

20. Pemenang adalah di tentukan team yang terlebih dahulu sampai dengan garis finish.

Apakah pernyatan tersebut benar....

a. Ya

b. Tidak

Lampiran 23

Hasil Uji coba aspek koognitif skala kecil tahap skala besar

	SKALA BESAR																			
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R7	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
R8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
R11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
jumlah	15	16	15	16	15	16	16	15	12	14	12	16	15	15	15	15	15	13	14	16
persentase	94%	100%	94%	100%	94%	100%	100%	94%	75%	88%	75%	100%	94%	94%	94%	94%	94%	81%	88%	100%
keterangan	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	B	B	B	SB	SB	SB	SB	SB	SB	B	B	SB

Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 24

Hasil Uji coba aspek afektif skala kecil tahap skala besar

SKALA BESAR				
Responden	1	2	3	4
R1	5	5	5	5
R2	5	4	5	3
R3	3	4	5	5
R4	5	5	4	5
R5	4	4	5	4
R6	5	5	5	3
R7	4	5	5	5
R8	3	5	5	5
R9	5	4	5	5
R10	5	5	5	4
R11	4	5	5	5
R12	5	5	5	5
R13	5	4	5	5
R14	5	5	4	5
R15	5	5	5	5
R16	5	5	5	5
jumlah	73	75	78	74
persentase	91%	94%	98%	93%
keterangan	SB	SB	SB	SB

Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 25

Hasil Uji coba aspek psikomotor skala besar

	SKALA BESAR						
Responden	1	2	3	4	5	6	7
R1	4	4	4	5	5	5	5
R2	5	3	4	5	5	5	5
R3	4	5	4	5	5	5	5
R4	4	5	5	5	4	5	4
R5	5	5	5	5	5	5	5
R6	5	5	4	4	3	4	5
R7	3	5	5	5	3	5	5
R8	5	4	5	5	5	5	3
R9	5	5	4	5	5	5	5
R10	4	5	5	5	4	5	5
R11	5	4	5	5	4	5	5
R12	5	5	4	4	3	5	5
R13	4	5	5	5	5	5	3
R14	5	5	5	5	5	5	4
R15	5	5	5	4	5	4	5
R16	5	4	4	5	5	5	5
jumlah	73	74	73	77	71	78	74
persentase	91%	93%	91%	96%	89%	98%	93%
keterangan	SB	SB	SB	SB	BAIK	SB	SB

Jumlah N=8)

Keterangan

TB : Tidak Baik

KB : Kurang Baik

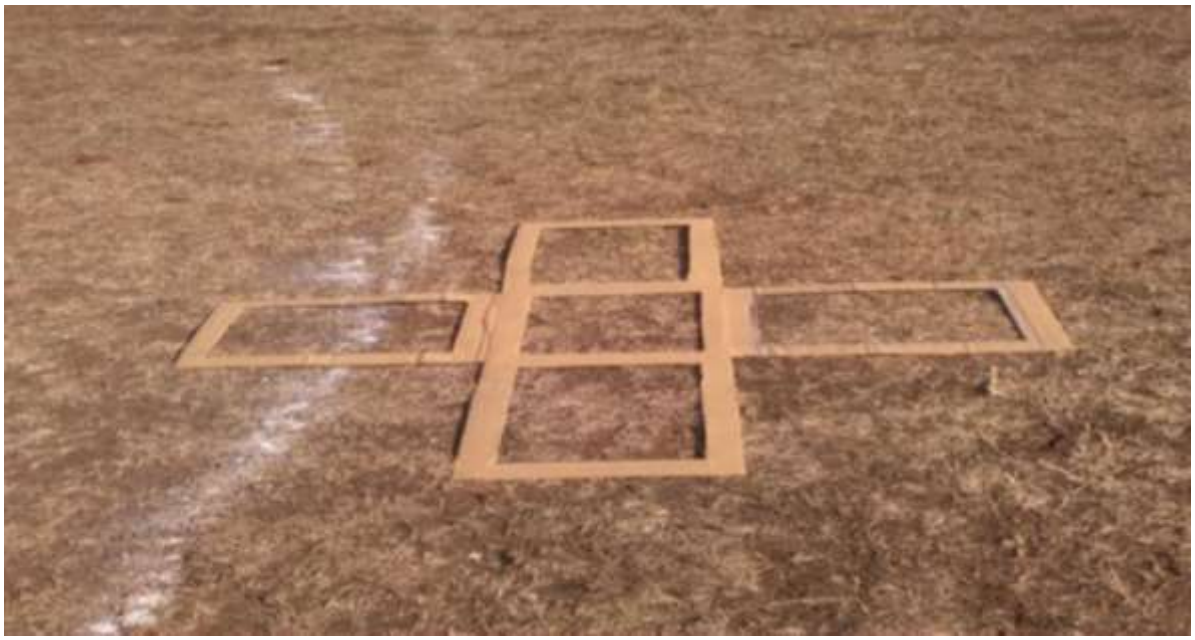
CB : Cukup Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

Lampiran 26

DOKUMENTASI PERALATAN



Gambar 1. Papan kelicahan

Gambar 2. Balok kesemibanga

Gambar 3. Lingkaran Power

Gambar 4. Kangan endurance

Gambar 5.tongkat estafet

DOKUMTASI PENELITIAN

Gambar 6 saat melalukan Pemanasan

Gamabar 7. Saat melakukan permianan

Gambar 8 melakukan permian Post Five

Gambar 9. Saat melawati Post Ke 2 permaianan Post Five

Gambar 10. Saat Pengisian Lembar Kuisoiner penelitian skala kecil

Gambar 11. Saat Pengisian Lembar Kuisoiner penelitian skala besar