PENGEMBANGAN SARANA PEMBELAJARAN ATLETIK PADA SISWA KELAS V SD GUGUS SULTAN AGUNG KECAMATAN KRADENAN KABUPATEN BLORA TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
UntukmencapaigelarSarjanaPendidikan
PadaUniversitasNegeri Semarang

Oleh
Dwi Winarti
6101412022

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

DWI WINARTI. 2016. Pengembangan Sarana Pembelajaran Atletik pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd,M.Pd. (2) Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.

Kata kunci : pengembangan, atletik,lari, lompat.

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah sesuai dengan kebutuhan guru dan siswa yaitu belum tersedianya sarana pembelajaran atletik dalam pembelajaran kominasi lari dan lompat. Permasalahan yang penulis temukan adalah hanya ada satu sekolah yang memiliki sarana atletik (*kid's athletics*) yang lengkap dalam satu gugus. Untuk itu harus ada inovasi pengembangan gawang lompat dan gelang estafet modifikasi untuk pembelajaran kombinasi lari dan lompat. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah bentuk produk pengembangan sarana pembelajaran atletik kombinasi lari dan lompat pada siswa kelas v SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan sarana pembelajaran atletik pada siswa kelas v SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016.

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu (1) melakukan analisis produk, (2) mengembangkan bentuk produk awal, (3) evaluasi ahli menggunakan satu ahli penjas (atletik) dan tiga ahli pembelajaran penjasorkes SD, (4) uji coba skala kecil (20 siswa), (5) revisi produk pertama, (6) uji coba skala besar (80 siswa), (7) revisi produk akhir, (8) hasil akkhir CS.Gapilon. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, serta menggunakan hasil pengamatan dilapangan dan hasil kuesioner siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata validasi ahli pada uji coba skala kecil untuk cincin selang didapat persentase sebesar 80,71% (baik) serta untuk gapilon didapat persentase sebesar 86,43% (baik), hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba skala kecil didapat persentase sebesar 90,67% (sangat baik). Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata validasi ahli pada uji skala besar untuk produk cincin selang didapat persentase sebesar 92,86% (sangat baik) serta untuk gapilon didapat persentase sebesar 94,29% (sangat baik), hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji skala besar didapat persentase sebesar 94% (sangat baik).

Berdasar data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan sarana pembelajaran atletik pada siswa kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016. Bagi guru penjasorkes hal ini dapat dijadikan sebagai refrensi atau solusi sederhana, murah, dan mudah didapat untuk melengkapi sarana pembelajaran atletik yaitu kombinasi gerak lari dan lompat yang kurang lengkap.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

Pengembangan Produk "CS.Gapilon" dalam Pembelajaran Atletik pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016"

Disusun oleh:

Nama : Dwi Winarti

Nim : 6101412022

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR

Telah disahkan dan disetujui untuk dilanjutkan Sidang Panitia Skripsi Fakulta Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, ...2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.	Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 197703032006041003	NIP. 196410231990021

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Mengetahui :

Ketua Jurusan PJKR - FIK

Universitas Negeri Semarang

Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd

NIP. 196109031998032001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Winarti

Nim : 6101412022

Prodi : PJKR

Fakultas : FIK

Judul Skripsi :**"Pengembangan Sarana Pembelajaran Atletik pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016"**

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

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 15 September 2016

Yang menyatakan,

Dwi Winarti

Nim. 6101412022

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dwi Winarti, NIM 6101412022, Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pengembangan Sarana Pembelajaran Atletik pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 8 Desember 2016.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo R, M. Pd.	Ipang Setiawan, S.Pd., M. Pd.
NIP. 196103201984032001	NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji :

1. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd (Penguji I) _____
   NIP. 197002231995122001
2. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd,. M.Pd (Penguji II) _____
   NIP. 197703032006041003
3. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes (Penguji III) _____
   NIP. 196410231990021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Keterbatasan sarana olahraga bukan menjadi suatu halangan untuk meraih prestasi, namun menjadi sebuah kesempatan bagi siswa dan guru untuk menunjukan segi kreatifitas dengan berani menciptakan suatu sarana yang bernilai dan bermanfaat. (penulis)

PERSEMBAHAN

1. Almamater PJKR FIK
2. Almamater Universitas Negeri Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengembangan Sarana Pembelajaran Atletik pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016”

Skripsi ini dapat diselesaikan karena dukungan, kerjasama, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd,M.Pd. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
6. Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd. selaku ahli penjas atletik yang selalu memberikan dorongan motivasi, petunjuk, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.
8. Kedua orang tua saya tercinta: Bapak Sunar dan Ibu Marsi, terima kasih atas cinta yang tulus, dukungan dan do'anya.
9. Kakakku Hartono dan Kakak ipar Nunik Sulistyaningrum
10. Ibu Supatmiyarti,S.Pd.SD., selaku kepala sekolah SDN 1 Sumber, Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SDN 1 Sumber yang memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian dan mendukung dalam penyelesaian skripsi.
11. Bapak Hadi Wardoyo,S.Pd.SD., selaku kepala sekolah SDN 3 Sumber, Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SDN 3 Sumber yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian dan mendukung dalam penyelesaian skripsi.
12. Bapak Zaenuri, S.Pd,. selaku kepala sekolah SDN 4 Sumber, Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SDN 4 Sumber yang telah memberikan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ijin penulis untuk melakukan penelitian dan mendukung dalam penyelesaian skripsi.

13. Bapak Ngarnoto, Bapak Marwoto Raharjo, dan Bapak Muh Badarwan, selaku guru penjasorkes yang telah membantu penulis untuk melakukan penelitian.
14. Siswa siswi kelas V dan VI SDN 1 Sumber yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
15. Siswa siswi kelas V dan VI SDN 3 Sumber yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
16. Siswa siswi kelas V dan VI SDN 4 Sumber yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
17. Karlina yang telah membantu dalam dalam penelitian skala kecil dan skala besar.
18. Teman-teman PJKR angkatan 2012 yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
19. Teman-teman kost al-fath, sahabat KKN Lokasi Desa Pacet, PPL SMPN 1 Ambarawa, dan sahabat-sahabat tennis.
20. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 17 September 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL..... i
ABSTRAK..... ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
PERNYATAAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Perumusan Masalah..... 8
1.3 Tujuan Pengembangan 9
1.4 Manfaat Pengembangan..... 9
1.5 Spesifikasi Produk..... 10
1.6 Pentingnya Pengembangan 11

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka 13
2.1.1 Pendidikan Jasmai 13
2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani..... 15
2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani..... 15
2.1.2 Belajar 19
2.1.3 Pembelajaran 20
2.1.4 Belajar Gerak 20
2.1.4.1 Belajar Gerak dan Pendidikan Jasmani..... 21
2.1.5 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar..... 22
2.1.6 Media 22
2.1.6.1 Pengertian Media 22
2.1.6.2 Fungsi Media..... 23
2.1.6.3 Media Pendidikan Jasmani..... 23
2.1.7 Sarana dan Prasarana Olahraga..... 24
2.1.7.1 Pengertian Sarana Olahraga..... 24
2.1.7.2 Pengertian Prasarana Olahraga..... 24
2.1.8 Penelitian Pengembangan..... 25
2.1.9 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani..... 26
2.1.9.1 Pengertian Modifikasi 26
2.1.9.2 Tujuan Modifikasi 26
2.1.9.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran..... 27
2.1.10 Pengembangan Prasarana dan sarana Pendidikan Jasmani Di Sekolah 28
2.1.10.1 Prasarana Pendidikan Jasmani 28

2.1.10.2 Sarana Pendidikan Jasmani..... 28
2.1.11 Atletik..... 28
2.1.12 Model Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar 30
2.1.12.1 Pengenalan Gerak Dasar Atletik..... 30
2.1.12.2 Pengenalan Gerak Lari 31
2.1.12.3 Pengenalan Gerak Lompat..... 32
2.1.12.4 Kombinasi Gerak Dasar Atletik Lari dan Lompat 33
2.1.12.5 Penyajian Pembelajaran Lari..... 34
2.1.12.6 Lari Gawang 34
2.1.13 *Kid's Atletics* 36
2.1.13.1 *Kanga's Escape* (lari sprint/gawang) 36
2.1.14 Spesifikasi Gawang 39
2.1.14.1 Spesefikasi Gawang Lari pada Olahraga Lari Gawang 40
2.1.14.2 Spesifikasi Gawang Lari pada *Kid's Atletics* Hasil yang Dikembangkan Oleh POA..... 41
2.1.14.3 Spesifiaksi Gawang Lari yang akan Dikembangkan Peneliti 41
2.1.15 Spesifikasi Gelang Estafet 42
2.1.15.1 Gelang Raja yang Dikembangkan POA 42
2.1.15.2 Cincin Selang yang akan Dikembangkan Peneliti 42
2.1.16 Harga Gawang Lari Anak (*Hard'l Kid's*) dan Gelang Estafet Di Toko Alat Olahraga 43
2.2 Kerangka Berfikir 44

BAB III METODE PENGEMBANGAN

1.1 Model Pengembangan..... 46
1.2 Prosedur Pengembangan 48
1.2.1 Analisis Kebutuhan 48
1.2.2 Pembuatan Produk Awal..... 49
1.2.3 Evaluasi Ahli 49
1.2.4 Uji Kelompok Kecil 49
1.2.5 Revisi Produk Pertama 49
1.2.6 Uji Kelompok Besar 49
1.2.7 Revisi Produk Akhir..... 49
1.2.8 Produk Akhir 50
1.3 Uji Coba Produk..... 50
1.3.1 Desain Uji Coba Produk..... 50
1.3.1.1 Evaluasi Ahli 50
1.3.1.2 Uji coba Kelompok Kecil..... 50
1.3.1.3 Revisi Produk Pertama 51
1.3.1.4 Uji Coba Kelompok Besar 51
1.3.2 Subjek Uji Coba 51
1.4 Rancangan Produk 52
1.4.1 Deskripsi CS.Gapilon 52
1.4.1.1 Alat dan Bahan yang Digunakan 52
1.4.1.2 Proses Pembuatan..... 52
1.5 Jenis Data..... 57
1.6 Instrumen Pengumpulan Data..... 57
1.7 Teknik Analisis Data.... 61

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1	Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	62
4.1.1	Data Analisis Kebutuhan..	62
4.1.2	Pembuatan Produk Awal.....	63
4.1.2.1	CS.Gapilon.....	63
4.1.2.2	Alat dan Bahan yang Digunakan	64
4.1.2.3	Proses Pembuatan.....	64
4.1.2.4	Pemilihan Bahan.....	65
4.1.2.5	Pemilihan Warna dan Pola...	66
4.1.3	Validasi Ahli	66
4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal.....	66
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli.....	67
4.2	Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil	68
4.2.1	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Kecil	69
4.2.1.1	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Kecil untuk Produk Cincin Selang (CS).....	69
4.2.1.2	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Kecil untuk Gawag Pipa Paralon (Gapilon).....	71
4.2.2	Data Hasil Uji Coba Skala Kecil pada Kuesioner Siswa....	73
4.3	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil...	76
4.3.1	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi Ahli....	76
4.3.1.1	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi untuk Produk Cincin Selang (CS).....	76
4.3.1.2	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon).....	79
4.3.2	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Kuesioner Siswa	81
4.4	Revisis Produk Pertama.....	83
4.4.1	Revisi produk Pertama pada Cincin Selang.....	83
4.4.2	Revisi Produk Pertama pada Gawang Pipa Paralon (Gapilon).....	84
4.5	Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Besar.....	85
4.5.1	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Besar.....	86
4.5.1.1.	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Besar pada Produk Cincin Selang (CS).....	86
4.5.1.2	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Ahli Skala Besar pada Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	88
4.5.2	Data Hasil Uji Coba Skala Besar pada Kuesioner Siswa	90
4.6	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Uji Skala Besar.....	93
4.6.1	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi Ahli.....	93
4.6.1.1	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi Ahli untuk Produk Cincin Selang (CS).....	93

4.6.1.2 Deskripsi Hasil Analisis Data pada Lembar Evaluasi Ahli untuk Produk Gawang Pipa Paralon 96
4.6.2 Deskripsi Hasil Analisis Data Kuesioner Siswa..... 98
4.7 Revisi Produk Akhir 101
4.7.1 Revisi Produk Akhir Cincin Selang (CS) 101
4.7.2 Revisi Produk Akhir Gawang Pipa Paralon (Gapilon) 102
4.8 Produk Akhir 102
4.9 Prototipe Produk 103
4.9.1 Alat dan Bahan yang Digunakan 103
4.9.1.1 Alat dan Bahan yang Digunakan untuk Cincin Selang (CS)..... 103
4.9.1.2 Proses Pembuatan Cincin Selang (CS)..... 105
4.9.1.3 Alat dan Bahan yang Digunakan Untuk Gawang Pipa Paralon (Gapilon) 106
4.9.1.4 Proses Pembuatan Gawang Pipa Paralon (Gapilon) 109
4.9.2 Ukuran dari Produk 113
4.9.2.1 Ukuran dari Produk Cincin Selang (CS) 113
4.9.2.2 Ukuran dari Ptoduk Gawang Pipa Paralon (Gapilon) 114
4.9.3 CS.Gapilon..... 114
4.9.3.1 Pengertian CS.Gapilon 114
4.9.3.2 Pemilihan Bahan 114
4.9.3.3 Pemilihan Warna 115
4.9.4 Rincian Dana Pembuatan 115
4.9.4.1 Perbandingan Harga 116
4.9.5 Keefektifan CS.Gapilon 118
4.9.6 Keunggulan Produk 119
4.9.7 Kelemahan Produk 120

BAB V KAJIAN DAN SARAN
5.1 Kajian Penelitian 121
5.2 Saran 122

DAFTAR PUSTAKA 124
LAMPIRAN 125

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Aspek yang dinilai, Skala Penilaian dan Komentar Ahli untuk Produk Cincin Selang	58
3.2	Aspek yang dinilai, Skala Penilaian dan Komentar Ahli untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	58
3.3	Skor Jawaban “Ya” dan “Tidak”	59
3.4	Faktor, Indikator, Pencapaian dan Jumlah Soal untuk Siswa	59
3.5	Klasifikasi Persentase	61
4.1	Hasil Lembar Evaluasi Ahli untuk Produk Cincin Selang	69
4.2	Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil untuk Produk Cincin Selang (CS)	70
4.3	Komentar dan Saran Umum untuk Produk Cincin Selang (CS)	70
4.4	Hasil Lembar Evaluasi Ahli untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	71
4.5	Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	72
4.6	Komentar dan Saran Umum untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	72
4.7	Data Hasil Uji Coba Skala Kecil pada Kuesioner Siswa	73
4.8	Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli pada Uji Coba Skala Kecil untuk Produk Cincin Selang (CS)	76
4.9	Rekapitulasi hasil Kuesioner Ahli pada Uji Coba Skala Kecil untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	79
4.10	Hasil Lembar Evaluasi Ahli Uji Skala Besar untuk Produk Cincin Selang (CS)	86
4.11	Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar untuk Produk Cincin Selang (CS)	87
4.12	Komentar dan Saran Umum untuk Produk Cincin Selang (CS)	87
4.13	Hasil Lembar Evaluasi Ahli Uji Skala Besar untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	88
4.14	Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	89
4.15	Komentar dan Saran Umum untuk Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)	89
4.16	Kuesioner Siswa pada Uji Coba Skala Besar	89

4.17 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar 90
4.18 Rekapitulasi Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar 94
4.19 Rincian Dana Pembuatan Cincin Selang (CS) 96
4.20 Rincian Dana Pembuatan Gawang Pipa Paralon (Gapilon)..... 115
4.21 Perbandingan Harga Gelang Estafet Standar dengan Produk Cincin Selang (CS)..... 117
4.22 Perbandingan Harga Gawang Standar dengan Produk Gawang Pipa Paralon (Gapilon)..... 117

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Teknik Lari Gawang 35
2.2 Lintasan *Kanga's Escape* (sprint/gawang) 38
2.3 Lintasan Lari untuk Pengembangan CS.Gapilon 39
2.4 Gawang Lari untuk Dewasa 40
2.5 Gawang *Kid's Atletics* 41
2.6 Gapilon 41
2.7 Gelang Raja 42
2.8 Cincin Selang (CS) 42
2.9 Gawang impraboard 43
2.10 *Kids' Hurdle* 43
2.11 Gelang Estafet 44
3.1 Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) 46
3.2 Prosedur Pengembangan CS.Gapilon 48
3.3 Pipa Paralon ukuran 50 cm 53
3.4 Cat Minyak 53
3.5 Pipa yang Sudah Diwarnai 54
3.6 Sambungan Pipa Paralon Bentuk T ukuran 1 inchi 54
3.7 Sambungan Pipa Paralon Bentuk L ukuran 1 inchi 55
3.8 Gapilon 55
3.9 Selang Elastis Ukuran 5/8 Panjang 50 cm 56
3.10 Cincin Selang (CS) 56
4.1 Tampilan Awal Produk Cincin Selang (CS) 64
4.2 Tampilan Awal Produk Gapilon 65
4.3 Grafik Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba Skala kecil 75
4.4 Tampilan Hasil Revisi Produk Pertama Cincin Selang (CS) 84
4.5 Tampilan Hasil Revisi Produk Pertama dari Gapilon 85
4.6 Grafik Hasil kuesioner Siswa Hasil Uji Coba Skala Besar 93
4.7 Tampilan Revisi Produk Akhir dari Cincin Selang (CS) 101
4.8 Tampilan Revisi Produk Akhir dari Gapilon 102
4.9 Selang Ukuran 5/8 inchi 104

4.10 Selang Ukuran ¾ inchi 104
4.11 Serbuk Kayu 104
4.12 Tampilan Selang yang telah tersambung 105
4.13 Tampilan Selang dan Serbuk Kayu 105
4.14 Tampilan luar dari Produk Cincin Selang 106
4.15 Tampilan Pipa Paralon Ukuran 5/8 inchi 106
4.16 Tampilan Pipa Paralon Ukuran ¾ inchi 107
4.17 Sambungan bentuk T 107
4.18 Sambungan Bentuk L 107
4.19 Air 108
4.20 Pasir 108
4.21 Semen 108
4.22 Cat 109
4.23 Paralon ¾ inchi, sambungan T 1 inchi, paralon ukuran 1 inchi 109
4.24 Sambungan penopang 109
4.25 Sisi Pipa paralon yang dsudah dilubangi 110
4.26 Bagian Pipa Pengatur yang sudah dilubangi 111
4.27 Bagian Penopang 111
4.28 Pipa Ukuran 5/8 inchi panjang 18 cm 111
4.29 Pasir, semen, dan air yang dicampu 112
4.30 Pipa paralon yang diisi adonan pasir 112
4.31 Bagian Pemberat yang telah Dicat 112
4.32 Bagian produk gapilon siap dirangkai 113
4.33 Produk Gapilon 113

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Teman dan Judul 125
2. Surat Keterangan dan Dosen Pembimbing 126
3. Surat Bukti Observasi dari SDN 1 Sumber 127
4. Surat Bukti Observasi dari SDN 3 Sumber 128
5. Surat Bukti Observasi dari SDN 4 Sumber 129
6. Surat Ijin Penelitian SDN 1 Sumber 130
7. Surat Ijin Penelitian SDN 3 Sumber 131
8. Surat Ijin Penelitian SDN 4 Sumber 132
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian SDN 1 Sumber 133
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian SDN 3 Sumber 134
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian SDN 4 Sumber 135
12. Lembar Evaluasi Ahli 136
13. Lembar Kuesioner Siswa 143
14. Daftar Siswa Skala Kecil 146
15. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Atletik Uji Skala Kecil 147
16. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 1 pada Uji skala Kecil 154
17. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 2 pada Uji Skala Kecil 161
18. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 3 pada Uji Skala Kecil 168
19. Hasil Rekap Lembar Evaluasi Ahli Atletik dan Ahli Pembelajaran pada Uji Skala Kecil 175
20. Jawaban Pengisian Kuesioner Siswa Skala Kecil 176
21. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Skala Kecil 177
22. Analisis Data Skala Kecil 179
23. Daftar Siswa Skala Besar 182
24. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Arletik pada Uji Skala Besar 185
25. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 1 pada Uji Skala Besar 191
26. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 2 pada Uji Coba Skala Besar 198

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

27. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran 3 pada Uji Coba Skala Besar 205
28. Hasil Rekap Lembar Evaluasi Ahli Atletik dan Ahli Pembelajaran pada Uji Coba Skala Besar 212
29. Jawaban Kuesioner Siswa Skala Besar 213
30. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Skala Besar 217
31. Analisis Data Uji Coba Skala Besar 221
32. Dokumentasi 224

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi seperti sekarang ini, manusia cenderung dimudahkan dalam setiap aktivitasnya melalui perkembangan teknologi. Namun hal ini yang menjadikan seseorang cenderung sangat kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Padahal salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah melalui aktivitas fisik. Beberapa aktivitas fisik tersebut misalnya aktivitas olahraga, permainan olahraga, dan lain-lain. Aktivitas fisik tersebut tersebut sekarang mulai ditinggalkan oleh orang di zaman sekarang. Mereka lebih sering bermain gedget dan barang elektronik lainnya. Maka dari itu pendidikan jasmani dari tingkat terendah sangat penting. Karena dari sini mereka diperkenalkan dan dididik tentang aktivitas-aktivitas jasmani. Sehingga diharapkan melalui pendidikan jasmani tumbuh minat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik akan tubuh.

Menurut Adang Suherman (2000:2) pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatakan seluruh komponen yang ada dalam diri manusia.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu cara untuk menjadikan siswa selalu melakukan aktivitas gerak. Menurut Adang Suherman (2000:22) tujuan utama pendidikan jasmani yaitu mengembangkan individu

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

secara menyeluruh, dan juga pendidikan jasmani memiliki 4 tujuan yaitu, 1) perkembangan fisik yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik organ tubuh manusia, 2) perkembangan gerak yang berhubungan dengan gerak secara efektif, 3) perkembangan mental kemampuan berfikir dan menginterprestasikan keseluruhan pengetahuan kedalam lingkungannya sehingga tumbuh sikap tanggung jawab, 4) perkembangan sosial tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dalam orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi, dan urutan materi serta penyampainnya harus sesuai sehingga pembelajaran menjadi menarik dan menyenangkan, pembelajaran yang ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi mereka yang hendak mengajar.

Faktor-faktor yang saling berkaitan dalam mencapai pembelajaran yang efektif antara lain yaitu siswa, guru, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Apabila salah satu faktor tersebut mengalami kendala maka pembelajaran tidak akan berjalan dengan lancar. Sehingga tujuan yang akan dicapai tidak maksimal.

Kurikulum pendidikan jasmani banyak memuat cabang-cabang olahraga, aktivitas di luar kelas, dan kesehatan. Untuk itu perlu adanya sarana dan prasarana yang mendukung sehingga siswa mampu secara leluasa melakukan gerak untuk mengikuti pembelajaran.

Prasarana olahraga merupakan yang dibutuhkan untuk aktivitas olahraga yang memiliki sifat tidak bisa dipindah-pindah. Sedangkan sarana olahraga adalah segala sesuatu yang dapat menunjang pembelajaran olahraga yang memiliki sifat dapat dipindah-pindah. Kenyataan yang terjadi di sekolah-sekolah masih banyak yang belum memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini dikarenakan untuk memenuhi sarana pembelajaran jasmani yang standar membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar salah satunya adalah mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat sportifitas, percaya diri dan kejujuran. Berdasarkan kopetensi dasar tersebut maka terdapat materi pembelajaran atletik.

Secara sederhana olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lempar, dan lompat serta didukung dengan fasilitas yang standar. Media alat yang digunakan untuk mendukung pembelajaran olahraga atletik pada siswa Sekolah Dasar juga harus disesuaikan dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan kegiatan olahraga jasmani sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Oleh karena itu, tahun 2009 telah diperkenalkan cabang olahraga *Kids Athletics*, yaitu cabang olahraga atletik yang diperuntukan khusus untuk anak sekolah dasar. Jenis cabang olahraga yang diperkenalkan oleh IAAF *(International Association Of Atlhetics Federation).* Kemudian disebarkan di sekolah-sekolah melaui berbagai pendidikan dan penelitian oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP)

Seperti yang diketahui Atletik merupakan *"Mother Of Sport"* yaitu ibu dari semua cabang olahraga, sehingga atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah *Kids Athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar dengan kebijakan IAAF *(International Association of Athletics Federation).* Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape* (Sprint/Gawang), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan Formula 1 (Lari, Rintangan, Slamon).

Olahraga ini ditujukan untuk anak-anak, peralatan olahraga yang digunakan dalam *Kids Athletics* adalah alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak seperti lari, lompat, lempar dan lain-lain. Di antara *Kids Athletics* adalah gawang (yang ditujukan untuk aktivitas lompat).

Kids atletik merupakan nomor atletik yang baru diperlombakan sejak tahun 2008 dalam POPDA tingkat SD, maka sarana dan prasarannya pun masih jarang dimiliki oleh sebagian Sekolah Dasar, bahkan di toko olahraga jarang yang menjual alat-alat *kids athletics.*

Sarana dan prasarana merupakan bagian penting yang strategis untuk pencapaian tujuan pembelajaran, khususnya pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pada pembelajaran ini sangat membutuhkan adanya alat/media pembelajaran. Tanpa adanya alat/media pembelajaran maka pembelajaran tertentu akan terhambat sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal. Lengkap dan tidaknya sarana prasarana di sekolah akan mempengaruhi hasil ketercapaian pembelajaran. Sarana yang lengkap akan memudahkan guru penjas untuk menyampaikan materi yang sesuai

dengan tujuan pembelajarannya. Namun begitupun sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Kids athletics belum dimasukan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Namun bukan berarti *kids athletics* tidak boleh diperkenalkan kepada siswa sekolah dasar karena dalam model pembelajaran *kids athletics*, baik materi dan sarana dikhususkan untuk anak-anak.

Dalam kompetensi dasar pembelajaran siswa sekolah dasar kelas V khususnya pelajaran olahraga atletik jelas disebutkan bahwa siswa harus mampu mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran. Berdasarkan kopetensi dasar tersebut maka terdapat pembelajaran tentang variasi teknik dasar atletik yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Sehingga dari masing-masing teknik dasar tersebut dapat di variasi dan dikombinasikan kedalam sebuah permainan supaya anak lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran tanpa mengurangi tujuan dari pembelajaran tersebut.

Begitupun dengan pandangan bahwa sarana dan prasarana *kids athletics* di sekolah harus standar sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan pada cabang olahraga harus dihilangkan, karena pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga. Tetapi dalam pembelajaran penjasorkes sarana dan prasarana boleh dimodifikasi.

Kebutuhan guru dan siswa saat ini terjadi adalah kurangnnya sarana untuk pembelajaran penjasorkes salah satu sarana penjasorkes yang dibutuhkan di sekolah dasar adalah sarana *kids ahtletics*, khususnya cabang lari sprint/ gawang. Sarana yang standar dan sering digunakan di perlombaan adalah gawang dari impraboart, dengan ukuran tinggi 50 cm dan lebar 50 cm, dengan

bagian bawah ada perekat untuk merekatkan setiap bagiannya supaya bisa berdiri, bentuknya seperti bangun segitiga. Kelemahan dari gawang ini adalah jika perekatnya sudah tidak berfungsi makan gawang sulit untuk berdiri,

Gawang lari yang digunakan dalam *kids athletics* adalah bentuk modifikasi dari gawang lari untuk orang dewasa. Gawang lari untuk orang dewasa bisa terbuat dari bahan besi, almunium ataupun kayu. Namun gawang yang sering digunakan dan standar yaitu dari bahan pipa hollow (besi/almunium) dengan ukuran tinggi yang disesuaikan dengan jarak lari yaitu; 1) lari 100 m tinggi gawang 0,838 m untuk putri, 2) lari 110 m tinggi gawang 1,067 m untuk putra, 3) lari 400 m tinggi gawang 0,762 m untuk putri, 4) lari 400 m tinggi gawang 0,914 m untuk putra. Untuk lebar dan berat gawang maksimal 1,20 m dan 10 kg untuk sebuah gawang. Lebar palang kayu 7 cm, tebal 2 cm, dan tepi dari palang tersebut harus dibulatkan.Gawang lari untuk orang dewasa maupun modifikasi yang di kembangkan oleh POA (Peralatan Olahraga Anak) masih jarang dijual di toko peralatan olahraga dan hanya toko-toko peralatan olaharaga tertentu yang menjual alat tersebut.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11-16 april 2016 observasi tentang sekolah, sarpras, dan pembelajaran penjas. Observasi dilakukan di Sekolah Dasar se-Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora pada observasi tersebut diketahui bahwa Sekolah Dasar se-gugus Sultan Agung terdiri dari delapan sekolahan dasar termasuk 2 Sekolah Dasar swasta dan 6 Sekolah Dasar negeri. 2 sekolah swasta tersebut adalah MI Muhammadiyah Sumber dan MI Muhammadiyah Jompong, sedangkan untuk 6 sekolah dasar negeri yaitu SD N Sumber 1, SD N Sumber 2, SD N Sumber 3, SD N Sumber 4, SD N Sumber 5 dan SD N Sumber 6.

Berdasarkan Observasi juga diperoleh data bahwa, dari 8 sekolah yang di observasi hanya satu SD yang memiliki sarana pendidikan jasmani yang memadai, yaitu SD Sumber 6. Sedangkan 7 sekolah lainnya belum memiliki sarpras olahraga *kids athletics* yang memadai.

Peneliti juga melakukan wawancara pada guru pendidikan jasmani terkait pembelajaran yang dilakukan. Bahwa pembelajaran atletik untuk cabang lari sudah pernah dilakukan modifikasi dengan spesifikasi produk gawang yaitu tinggi 40 cm, lebar 40 cm dan bahan produk gawang dari kayu jati. Namun kondisi gawang tersebut sekarang sudah rusak karena bahan yang digunakan dari kayu sehingga anak kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran tersebut.

Siswa SD kelas V dan VI adalah umur rata-rata 9-12 tahun, pada usia mereka sedang membutuhkan keterampilan gerak dasar untuk mengembangkan gerak dasar yang telah dikuasainya. Menurut Sugiyanto (2008:6) beberapa macam gerakan yang bisa dilakukan atau gerakan yang dimunginkan bisa dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa kecil adalah gerakan-gerakan berjalan, berlari, mendaki, meloncat, berjingkat, mencongklak, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memantulkan bola, memukul dan berenang. Gerakan-gerakan semakin bisa dikuasai dengan baik. Kecepatan perkembangan sangat dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan berulang-ulang di dalam aktivitasnya. Anak-anak yang kurang kesempatan melakukan aktivitas fisik akan mengalami hambatan dan perkembangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan suatu pengembangan sarana atau alat modifikasi di Sekolah Dasar Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora. Salah satunya

yaitu memodifikasi gawang dan gelang estafet untuk pembelajaran atletik dalam mengatasi beberapa hambatan dan permasalahan yang terjadi. Sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan siswa antusias.

Permasalahan minimnya sarana pembelajaran untuk pembelajaran variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi dapat diatasi dengan cara memodifikasi gawang dan gelang estafet yang digunakan dalam perlombaan *kid's athletics* yang dijadikan sebagai sarana pembelajaran sehingga peserta didik mampu mempraktikan variasi teknik dasar atletik melalui sarana yang telah dimodifikasi yaitu melalui CS.Gapilon (cincin selang dan gawang pipa paralon). CS.Gapilon adalah cincin selang dan gawang pipa paralon merupakan modifikasi dari gelang estafet dan gawang impraboard maupun gawang dari besi dalam *kid's athletics*. Tujuannya yaitu memudahkan peserta didik untuk belajar atletik serta memperkenalkan salah satu cabang olahraga *kids athletics* yaitu *kanga's Escape*. Alasan penulis menggunakan media ini karena bahan alatnya mudah didapatkan dan harganya tidak terlalu mahal.

Berdasarkan latar belakang tersebut mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul " PENGEMBANGAN SARANA PEMBELAJARAN ATLETIK PADA SISWA KELAS V SD GUGUS SULTAN AGUNG KECAMATAN KRADENAN KABUPATEN BLORA TAHUN 2016"

1.2 Perumusan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimana bentuk sarana pembelajaran atletik pada siswa kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora tahun 2016 ?"

1.3 Tujuan Pengembangan

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk pengembangan sarana pembelajaran atletik pada siswa kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016.

1.4 Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah :

1) Bagi Guru pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
   (1) Sebagai upaya untuk melengkapai ketersediaan sarana di sekolah.
   (2) Sebagai tambahan pengetahuan mengenai pengembangan sarana dalam pembelajaran.
   (3) Sebagai tambahan informasi mengenai model pembelajaran *kid's athletics.*
2) Bagi Sekolah

   Memberikan masukan bagi sekolah sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan sarana pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
3) Bagi Siswa

   Sebagai tambahan pengalaman dan informasi kepada siswa bahwa dalam melakukan aktivitas jasmani tidak harus menggunakan sarana yang standar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4) Bagi Pembaca

Meberikan tambahan pengetahuan mengenai kreativitas dan inovasi kepada pembaca dalam pengembangan sarana pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

5) Bagi Peneliti

(1) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

(2) Sebagai modal dalam penyususnan skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

(3) Lebih paham jika dalam pembelajaran pendidikan jasmani itu dibutuhkan suatu pengembangan dalam pembelajaran.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian ini berupa CS.Gapilon untuk sarana pembelajaran atletik. CS.Gapilon adalah pengembangan sarana gelang estafet yang dibuat dari bahan selang dan gawang sprint yang dibuat dari bahan pipa paralon. Pemilihan bahan pipa paralon dan selang, dikarenakan dari bahan sederhana yang mudah didapatkan, bisa digunakan untuk jangka panjang, serta harganya tidak terlalu mahal. Media ini dibuat berdasarkan kebutuhan guru dan siswa khususnya di sekolah-sekolah yang minim fasilitas seperti beberapa sekolah dasar di Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Produk awal dari CS.Gapilon ini terdiri dari dua produk, yang pertama yaitu cincin estafet yang dibuat dari bahan selang (yang sifatnya elastis) dan dibentuk menyerupai cincin dengan ukuran diameter luar 15 cm dan diameter dalam 13 cm. Yang kedua, adalah produk gawang dari bahan pipa paralon PVC AW 1”. Gawang memiliki ukuran tinggi 58 cm dan lebar 58 cm.

Melalui CS.Gapilon ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran atletik khususnya cabang lari sprint/gawang untuk siswa sekolah dasar. Dan diharapkan dapat memenuhi ketersediaan sarana sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar, efektif, menarik serta menyenangkan.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan sarana pembelajaran melalui media CS.Gapilon sangat penting dilakukan, karena ketersediaan sarana pembelajaran atletik di sekolah sangat minim, khususnya pembelajaran kombinasi gerak lari dan lompat. Dalam pembelajaran atletik yaitu kombinasi gerak lari dan lompat sedikit guru yang menggunakan media alat, namun setelah berkembangnya *kids athletics* di sekolah dasar, guru dan siswa membutuhkan sarana untuk mendukung pembelajaran dan juga latihan untuk perlobaan *kid's athletics* khususnya untuk cabang lari sprint/gawang. Sarana pembelajaran tersebut berupa gelang estafet dan juga gawang untuk pembelajaran maupun latihan.

Sarana standar terlalu mahal serta sulit didapatkan karena belum tersediannya peralatan pembelajaran *kids athletics* di toko perlengkapan olahraga terutama di sekitar Kabupaten Blora.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Gugus Sultan Agung di Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora, ternyata ketersediaan sarana pendukung pembelajaran atletik (*kids athletics)* sangat minim. Satu guru penjas telah melakukan modifikasi gawang dengan kayu namun kondisinya sekarang sudah rusak, kayu adalah bahan utama yang digunakan untuk membuat gawang hal ini yang membuat permasalahan bagi

anak karena merasa takut terbentur dan menjadikan anak kurang antusias dalam pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut, untuk memenuhi kebutuhan sarana perlu adanya pengembangan CS.Gapilon untuk pembelajaran kombinasi gerak lari dan lompat dalam permainan *kanga's escape* yang digunakan untuk pembelajaran di sekolah, yang menggabungkan pembelajaran atletik kombinasi gerak lari dan lompat pada siswa sekolah dasar. Melalui pengembangan tersebut diharapkan dapat digunakan untuk pembelajaran atletik kombinasi dari cabang lari dan lompat yang dikemas dalam satu pembelajaran berbentuk permainan dengan media alat CS.Gapilon.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Menurut Adang Suherman (2000:1), pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Menurut Cholik Muntohir 1992 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 berkualitas berdasarkan Pancasila

Samsudin (2008:2-3) juga menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosi.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, secara umum pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan secara menyeluruh untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu:

1) Ranah kognitif

   Kemampuan berfikir (bertanya, kreatif, dan menghubungkan), kemampuan memahami, menyadari gerak, dan penguatan akademik

2) Ranah psikologis

   Pertumbuhan biologis, kesegaran jasmani, juga menyangkut kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak.

3) Ranah afektif

   Rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (mengaktualiasasi diri), menghargai diri sendiri, dan ada konsep diri.

4) Ranah fisik

   Meliputi sepuluh komponen kondisi fisik/ kesegaran jasmani yang akan dicapai dalam pembelajaran, antara lain kecepatan *(speed),* kekuatan *(strength),* kelincahan *(agility),* keseimbangan *(balance),* ketepatan *(accuracy),* daya tahan *(endurence),* daya ledak otot *(power),* kelentukan *(flexybility),* koordinasi *(coordination),* dan reaksi *(reaction).*

2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Sesuai dengan pengertian pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan individu melalui aspek kognitif, psikomotorik, afektif dan fisik.

Menurut Adang Suherman (2003:23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu:

1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang *(physical fitness).*
2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna *(skillful).*
3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga kemungkinan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab anak.
4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan anak dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008:3-5) fungsi pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi enam 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 pengembangan keterampilan;

(2) Meningkatakan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot;

(3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama;

(4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama;dan

(5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2) Aspek Neuromuskular

(1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot;

(2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklak, bergulir, dan menarik;

(3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, menekuk, menggantung, membongkok;

(4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, mennagkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli;

(5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, *power,* waktu reaksi, kelincahan;

(6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, bela diri; dan

(7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seoerti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lainnya.

3) Aspek perseptual

(1) Mengembangkan kemmapuan menerima dan membedakan isyarat;

(2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berbeda di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan, sebelah kiri dari dirinya.

(3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki;

(4) Mengembangkan keseimbangan tubuh *(statis, dinamis),* yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;

(5) Mengembangkan dominansi *(dominancy),* yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam mmelempar atau menendang;

(6) Mengembangkan lateralitas *(laterality)*, yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri; dan

(7) Mengembangkan *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 kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi;

(4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya; dan

(5) Meningktakan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

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 berkomunikasi 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 memiliki dan rasa diterima di masyarakat;

(7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif;

(8) Belajar menggunakan waktu yang luang yang kontruktif; dan

(9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

6) Aspek emosional

(1) Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani;

(2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton;

(3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat;

(4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas; dan

(5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.1.2 Belajar

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:2) mengemukakan bahwa belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Menurut Dimyanti dan Mudjiono (2009:9-18) mengenai pengertian tentang belajar dalam bentuk definisi ada banyak ahli yang telah merumuskannya. Beberapa diantaranya disajikan berikut ini:

1) Skinner mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responsnya menjadi baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun.
2) Gagne berpendapat bahwa belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapasitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Dengan demikian belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.
3) Belajar menurut pandangan piaget yaitu sebagai perilaku berinteraksi antar individu dengan lingkungan sehingga terjadi perkembangan intelek individu.
4) Sedangkan Rogers mengemukakan pentingnya guru memperhatikan prinsip pendidikan dalam pembelajaran. Prinsip itu adalah bahwa pelajar memiliki kekuatan menjadi manusia, belajar hal bermakna, menjadi bagian yang bermakna bagi diri, bersikap terbuka, berpartisipasi secara bertanggung jawab, belajar mengalami secara kesinambungan dan dengan penuh kesungguhan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, mengenai pengertian belajar dapat disimpulkan bahwa belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan belajar. Dalam belajar tersebut individu menggunakan ranah-ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sedangkan dalam proses belajar bisa menghasilkan perubahan pada diri seseorang melalui pengalaman, berbuat berulang-ulang dan berlatih. Perubahan yang terjadi karena belajar biasa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

2.1.3 Pembelajaran

Pembelajaran yaitu membuat desain instruksional, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan, mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran. Dengan kata lain bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. (Dimyanti dan Mudjiona, 2009:4-5,293).

2.1.4 Belajar Gerak

Menurut Amang Ma'mun (2000:3), belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak *(motor skill)*. Keterampilan gerak sangat terikat dengan latihan dan pengalaman individu yang bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi dari berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia.

Ada tiga tahanpan belajar gerak *(motor learning),* yaitu:

1) Tahapan verbal Kognitif

   Pada tahap ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka

mengerti mengenai apa, kapan, bagimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu kemampuan verbal kognitif mendominasi tahapan ini.

2) Tahapan Gerak

Pada tahap ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsentrasi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

3) Tahap Otomatisasi

Setelah peserta didik banyak melakukan latihan, pada tahap ini secara berangsur-angsur memasuki tahap otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

2.1.4.1 Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani

Belajar gerak memiliki peranan penting dalam pendidikan jasmani. Sugiyanto (2008:8.39) mengemukakan bahwa belajar gerak dalam pendidikan jasmani yang melibatkan domani psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai tujuan:

1) Mengembangkan keterampilan gerak tubuh
2) Menguasai pola-pola gerak keterampilan olahraga
3) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interperonal yang baik dalam pertandingan dan tari.

Belajar gerak sangat menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, misalnya saja dalam pendidikan jasmani di sekolah. Materi yang disampaikan dalam pendidikan jasmani di sekola-sekolah banyak diambil dari cabang-cabang

olahraga. Sehingga belajar gerak ini sebagai penunjang untuk membantu melatih keterampilan-keterampilan gerak olahraga dan gerak tubuh lainnya.

2.1.5 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar

Menurut Yudha M. Saputra (2003:17), periode spesifikasi umumnya terjadi pada anak yang berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga apa yang sangat disukainya. Secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dan koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu dia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainnya.

2.1.6 Media

2.1.6.1 Pengertian Media

Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Menurut Samsudin (2009:23) mengemukakan bahwa media pendidikan jasmani adalah, artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media yang dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi dimaksud.

Menurut AECT *(Association for Education and Comminication Technology)* dalam Soepartono (2000:3) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi.

Media menurut Soepartono (2000:3) adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar.

Media sering juga disebut perangkat lunak yang bukan saja membuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan mahasiswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

2.1.6.2 Fungsi Media

Fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain-lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi (Soepartono:2000:14)

2.1.6.3 Media Pendidikan Jasmani

Media pembelajaran pendidikan jasmani adalah media untuk pembelajaran praktek lapangan (Soepartono, 2000:41). Berikut ini media untuk lapangan pendidikan jasmani digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

1) Media Mekanik

   Media mekanik adalah alat-alat diluar ketentuan dalam peraturan pertandingan cabang olahraga terntetu yang diciptakan untuk membantu membelajarkan gerak si pemakainya. Tidak ada ketentuan tentang model dan ukuran untuk alat ini.

2) Media Kinestetik

   Media kinestetik berkaitan dengan informasi tentang kedudukan/posisi badan dalam ruang dan hubungan dengan bagian-bagiannya. Hal ini menyangkut upaya meningkatkan kesadaran dan persepsi kinestetik seseorang.

3) Media sederhana

Yaitu media apa saja yang dapat merangsang siswa untuk bergerak. Bukan hanya alat-alat olahraga yang standar tetapi apa saja di sekitar kita dapat dimanfaatkan sebagai media dalam pendidikan jasmani.

2.1.7 Sarana dan Prasarana Olahraga

2.1.7.1 Pengertian Sarana Olahraga

Menurut Soepartono (2000:6) istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari *"facilities"*, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani.

Sarana olahraga dapat dikembangkan menjadi dua kelompok (Soepartono, 2000:6) yaitu:

1) Peralatan *(apparatus),* ialah sesuatu yang digunakan,contoh: peti locat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.
2) Perlengkapan *(device)*, sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya : net, bendera untuk tanda garis, garis batas dan lain-lain, sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain.

2.1.7.2 Pengertian Prasarana Olahraga

Prasarana dalam bidang olahraga didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifatnya adalah susah untuk dipindahkan (Soepartono, 2000:5).

Soepartono (2000:5-6) juga mengemukakan pengertian prasarana secara umum yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dan juga pengertian prasarana sebenarnya

bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkaitr dengan arena kegiatan olahraga saja. Tetapi segala sesuatu di luar arena yang ikut memperlancar jalannya aktivitas olahraga disebut prasarana.

2.1.8 Penelitian Pengembangan

Penelitian dan pengembangan lebih dikenal dengan istilah *research and development (R&D).* Borg dan Gall dalam Punaji Satyosari (2010:1994) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian dan pengembangan pendidikan dilakukan berdasarkan pengembangan berbasis industri, serta bentuk temuan-temuannya digunakan untuk memenuhi kriteria keefektifan, kualitas, dan standart tertentu. Bentuk pengembangan dapat berupa proses, produk, dan rancangan.

Menurut Steel dan Richey dalam Punaji Setyosari (2010:195) penelitian pengembangan didefinisikan sebagai kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria konsistensi dan keefektifan secara internal.

Menurut Sugiyono (2010:407) metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah pengembangan sarana gelang estafet dan gawang dari pipa paralon untuk pembelajaran atletik cabang lari berupa CS.Gapilon.

2.1.9 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

2.1.9.1 Pengertian Modifikasi

Modifikasi adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Menurut Samsudin (2008:58-59) modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

2.1.9.2 Tujuan Modifikasi

Menurut Lutan 1988 dalam Samsudin (2008:59-60) menyatakan bahwa modifikasi dalam pendidikan jasmani memiliki tujuan, yaitu:

1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sedangkan menurut Aussie 1996 dalam Samsudin (2008:60) menyatakan bahwa pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa
2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak
3) Olahraga dapat dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kooperatif.

Modifikasi dapat digunakan sebagi suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira (Samsudin, 2008:60). Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

2.1.9.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi lingkungan pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi. Menurut Aussie 1996 dalam Samsudin (2008:64), yaitu:

1) Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan
2) Lapangan permainan
3) Waktu bermain atau lamanya permainan
4) Peraturan permainan, dan
5) Jumlah pemain

Modifikasi lingkungan pembelajaran sangat diperlukan. Setiap sekolah belum tentu memiliki sarana dan prasarana yang sesuai dengan pembelajaran yang diterapkan di sekolah. Apapun kondisi sekolah proses pembelajaran harus berlangsung sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Melaui modifikasi lingkungan pembelajaran maka permasalahan dapat diatasi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.10 Pengembangan Prasarana dan Sarana Pendidikan Jasmani Di Sekolah

2.1.10.1 Prasarana Pendidikan Jasmani

Banyak materi pendidikan jasmani tidak bisa dilaksanakan karena kurangnya prasarana pendukung dalam proses pembelajaran tersebut. Minimnya prasarana menuntut guru pendidikan jasmani lebih kreatif.

Menurut Soepartono (2000:43) sebagai alternatif untuk mengatasi keadaan ini, model pembelajaran dengan pendekatan modifikasi akan dikembangkan disini. Model pelaksanaan akan dirancang oleh guru dalam bentuk permaianan menggunakan peralatan sederhana dan disesuaikan dengan luas lapangan yang ada.

2.1.10.2 Sarana Pendidikan Jasmani

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat dimanfaatkan. Samsudin (2000:65) mengemukakan bahwa sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru dapat berbuat banyak dan lebih leluasa dalam menggunakan, memanfaatkan bahkan mengembangkan atau memodifikasi sarana yang akan digunakan. Misalnya, dalam pembelajaran atletik untuk nomor lari yang diperuntukan siswa pada jenjang sekolah dasar. Guru dapat memodifikasi dengan membuat gawang dari pipa paralon sebagai lari halang rintang dengan ukuran yang disesuaikan dengan perkembangan fisik pada masa ini.

2.1.11 Atletik

Atletik merupakan istilah yang sudah dialih bahasakan dari berbagai istilah sebelumnya. Sebenarnya, istilah atletik bersal dari bahasa Yunani yaitu “Athlon”

yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain lain yang mengandung kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata *penta* yang berarti lima, dan *athlon* yang berarti lomba. Jadi *pentathlon* berarti lima lomba atau pancalomba.(Yoyo Bahagia dkk:2000:9)

Istilah atletik di indonesia saat ini diambil dari bahasa inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat, istilah athletik berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah track and filed. Di jerman istilah atletik diberi makna yang lebih luas yaitu berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepak bola, dan lain-lain. (Yudha M. Saputra 2004: 1)

Istilah atletik di indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di indonesia adalah “Leichathletik” (Jerman), “Athletismo” (Spanyol), “ Olahraga” (Malaysia), dan “Track and Field” (USA). (Yoyo Bahagia,dkk 2000:9)

Pekembangan atletik di Indonesia memunculkan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) pada tanggal 3 September 1950, di Semarang. Sedangkan klub-klub yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta, dan di Surabaya. (Yoyo Bahhagia,dkk 2000:5-6)

Atletik sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga siswa wajib mengikuti pelajaran atletik. Dengan demikian atletik dikenal dan menyebar dikalangan pelajar yang ditunjang pula oleh penyelenggaraan pertandingan atletik antar pelajar seperti dalam POPSI. Upaya pengembangan

atletik untuk menjadi bagian bagian dalam pengalaman belajar siswa, juga ditunjang oleh penyediaan tenaga guru olahraga atau penjas yang berkualifikasi guru profesional yang telah dididik dilembaga pendidikan tenaga guru, seperti SGPD, SGO, SMOA atau yang bertaraf perguruan tinggi yakni di APD, FPD, BI & BII Penjas. (Yoyo Bahagia 2000:8)

Perkembangan atletik masuk dalam dunia pendidikan dari jaman penjajahan Jepang di Indonesia dan sekarang atletik telah masuk dalam kurikulm pendidikan yang wajib diajarkan untuk SD, SMP, dan SMA atau sederajat.

2.1.12 Model Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar

2.1.12.1 Pengenalan Gerak Dasar Atletik

Pembentukan gerak dasar khususnya gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan atletik.(Rumini,2004:12)

2.1.12.1.1 Tujuan Pengenalan Gerak Dasar Atletik Di Sekolah Dasar

Tujuan pengenalan gerak dasar atletik di SD adalah untuk mengenalkan dan menyempurnakan bentuk-bentuk gerakan dasar atletik yang diperoleh sebelum anak-anak memasuki sekolah agar menjadi lebih sempurna, sehingga mereka memperoleh bentuk-bentuk gerakan baru dalam situasi yang baru. (Rumini, 2004:12)

2.1.12.1.2 Manfaat Pengenalan Gerak Dasar Atletik Di Sekolah Dasar

Pembelajaran atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar, hendaknya dapat diciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar yang dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan, kesan terhadap dirinya yang baik, sehingga mereka mau belajar.

Menurut Rumini (2004:12) manfaat pengenalan gerak dasar atletik di Sekolah Dasar selain berguna untuk meningkatkan aktivitas kemampuan jasmani anak, juga akan memberikan sumbangan yang sangat berguna untuk:

1) Mempertahankan dan menyempurnakan berbagai bentuk gerakan yang telah dimilikinya sebelum memasuki sekolah
2) Memantapkan dan menghaluskan, berbagai bentuk gerak dasar atletik
3) Mengalihkan bentuk-bentuk gerakan dasar dari suatu tempat ke tempat lain
4) Mengembangkan kemampuan untuk bertindak secara lebih dalam melakukan bentuk-bentuk gerakan secara lebih terampil
5) Menerapkan berbagai bentuk gerakan secara lebih mudah dan efisien di lingkungannya
6) Mempertahankan keseimbangan di dalam melakukan berbagai bentuk gerakan
7) Memperoleh berbagai bentuk gerakan yang baru
8) Dapat diterapkan dalam berbagai bentuk kegiatan gerak lainnya
9) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani anak
10) Meningatkan kesanggupan anak-anak di dalam memfungsikan dirinya dan tindakannya dilingkungannya, sesuai dengan tingkat aktivitas pengembangan kemampuan jasmaninya.

2.1.12.2 Pengenalan Gerak Lari

Pengenalan gerakan dasar lari untuk anak-anak Sekolah Dasar lebih menekankan pada kreativitas anak-anak, akan tetapi mengenai teknik-teknik dasar gerakan lari yang benar, tetap harus diperhatikan. Sebelum mengajarkan teknik gerakan lari, maka hal yang harus diperhatikan adalah latihan ayunan lengan, ayunan lengan adalah gerakan awal dalam gerakan lari. Setelah gerakan

lengan dikuasai dengan benar, gerakan selanjutnya yaitu pengenalan "*ABC Running*", yaitu suatu gerakan dasar lari yang terdiri dari *skipping* A atau lari ditempat pelan-pelan tetapi kedua kaki hanya diangkat sedikit. Skipping B, yaitu sama dengan gerakan skipping A namun paha diangkat tinggi (sejajar lutut). Skipping C, yaitu kedua kaki ditarik ke belakang dengan menendang pantat secara bergantian. Skipping D, yaitu kedua kaki diangkat lurus ke depan diangkat bergantian. Skipping E, yaitu kedua kaki ditendang ke depan bergantian dengan paha diangkat tinggi.(Rumini, 2004:14)

2.1.12.2.1 Bentuk Pengenalan Gerakan Lari

Menurut Rumini (2004:14) bentuk pengenalan gerakan dasar lari bagi anak-anak SD, dilakukan dengan cara:

1) Lari di tempat
2) Lari bergerak maju ke depan
3) Lari kesamping
4) Lari kebelakang
5) Lari sambil berbelok-belok
6) Lari sambil merangkak
7) Lari tempat dengan ujung kaki
8) Lari dengan ujung kaki bergerak maju
9) Lari di tempat dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut tinggi-tinggi kemudian bergerak maju
10) Lari sambil menyepak-nyepakkan tumit ke belakang

2.1.12.3 Pengenalan Gerak Lompat

Pengenalan gerakan dasar lompat untuk anak-anak SD, selain untuk memberikan pengalaman kepada anak-anak tentang cara melakukan tolakan

dan cara mendarat yang benar, juga untuk memupuk keberanian pada anak-anak.(Rumini, 2004:14-15)

2.1.12.3.1 Bentuk Pengenalan Gerakan Lompat

1) Lompat-lompat di tempat dengan berbagai variassi, antara lain:
   (1) Lompat-lompat dengan dua kaki
   (2) Lompat-lompat dengan dua kaki, waktu mendarat badan jongkok kedua tangan menyentuh tanah
   (3) Lompat-lompat dengan dua kaki, sewaktu di udara baadan berputar 90 derajat, kemudian 180 derajat. Sewaktu mendarat lutut mengeper
   (4) Lompat-lompat di tempat meraih sesuatu benda yang bergantung di atas
   (5) Lompat-lompat dengan satu kaki secara bergantian.
2) Lompat-lompat bergerak ke segala arah
   (1) Lompat-lompat dengan kedua kaki bergerak maju, ke samping kiri dan kanan, dan ke belakang
   (2) Lompat-lompat menirukan berbagai gerakan binatang, seperti kelinci, katak, kijang dll
   (3) Lompat-lompat dengan satu kaki bergerak maju, setiap 2 atau 3 kali lompatan, dilanjutkan dengan melompat setinggi-tingginya ke arah atas meraih suatu benda.

2.1.12.4 Kombinasi Gerak Dasar Atletik Lari dan Lompat

Menurut Rumini (2004:17) pelaksanaan penyajian pelajaran bentuk gerakan lari dan lompat, antara lain dapat dilakukan dengan cara:

1) Lari pelan-pelan beberapa meter, pada batas yang telah ditentukan lompat setinggi-tingginya ke atas depan. Menolak dengan satu kaki, mendarat pada kedua kaki lutut mengeper atau jongkok.
2) Lari secepatnya antara 3 sampai 5 langkah, pada batas yang telah ditentukan lompat setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya ke depan. Menolak dengan satu kaki, mendarat dengan dua kaki dengan satu lutut mengeper.
3) Lari secepat-cepatnnya 5 sampai langkah, kemudian melopat ke arah horisontal, mendarat pada kedua kaki.

2.1.12.5 Penyajian Pembelajaran Lari

Menurut Rumini (2004:26) Penyajian pembelajaran teknik lari untuk anak kelas V dan VI yaitu:

1) Lari dalam bentuk permainan hijau hitam
2) Lari bolak-balik memindahkan benda
3) Lari melewati kardus atau rintangan yang pendek
4) Lari sambil menggendong teman
5) Lari dengan ujung kaki paha diangkat tinggi
6) Lari sambil melompat-lompat dengan langkah panjang
7) Lari pada lubang-lubang ban sepeda.

2.1.12.6 Lari Gawang

Menurut Gerry A. Carr (2003:61) pembelajaran lari gawang tujuannya untuk mengajarkan ritme, langkah, dan tempo: atlet belajar menghitung dan panjang langkah. Keuntungan dari latihan lari gawang ini kemudian diarahkan ke nomor lompat, dimana pengaturan langkah, tempo, dan panjang langkah juga merupakan faktor yang penting dalam *run-up*

1) Saran keamanan

Pilihlah gawang yang sesuai dengan usia dan kemampuan pelari gawang. Dengan mengetahui bahwa kontak dengan gawang akan menimbulkan rasa sakit akan menghilangkan antusias pelajar atau membiasakan teknik yang buruk dengan lebih cepat. Untuk itu, hindari penggunaan gawang kompetisi hingga pemula telah mengembangkan teknik lompat yang memadai dengan menggunakan gawang latihan. Gawang seperti ini dapat terbuat dari berbagai materi, mulai dari batang bambu yang ringan hingga Styrofoam dan gawang karet yang dirancang khusus dan dibuat untuk pemula.

2) Teknik lari gawang

Atlet berlari dengan cepat ke arah gawang dengan badan yang dimiringkan ke depan saat melompat dan kaki yang memimpin diluruskan. Tangan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan kaki yang memimpin menggapai dan mengimbangi gerakan tubuh. Setelah atlet melintasi gawang, ia menggerakan kaki yang memimpin ke bawah dan kembali ke lintasan, memaksakan tubuh ke depan ke arah gawang berikutnya. Gerakan sprint di antara gawang sangat kuat dan cepat. Bahu dan pinggul tetap paralel dengan gawang, dan tubuh atlet , sedikit naik dan turun ketika melintasi gawang.

Gambar 2.5 Teknik lari gawang
Sumber : Gerry A. Carr (2003:63)

2.1.13 Kids' Atletics

Kid's Atletics merupakan salah satu permainan yang diciptakan oleh para ahli Pendidikan Jasmani untuk merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak menyerupai pembelajaran atletik yang sesungguhnya. Pada anak usia dini antara 8-14 tahun, *Kids' Athletics* merupakan alternatif pembelajaran atletik di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini mempunyai kesan yang berat, memerlukan tenaga ekstra, dan membosankan. *Kids'Athletics* memiliki unsur tantangan, dimana ada unsur persaingan oleh lawan atau teman yang ikut bermain. Dengan demikian. *Kids' Atlhetics* adalah permainan yang memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. *Kids' Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena didalamnya permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Sarana dan prasarana dalam *Kid's Athletics* juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi dan lingkungan sekitar. disamping itu, peralatan Kids'Atletics berasal dari limbah rumah tangga yang sudah tidak berfungsi lagi, misalnya ban sepeda, ban mobil, bambu, kardus, botol, dan lain sebagiannya. Dengan peralatan yang sederhana dan mudah ditemukan di sekitar kita, maka tidak ada alasan lagi bagi guru penjas untuk meningkatankan hasil pembelajaran penjas melalui pembelajaran yang menyenangkan, murah dan dapat dilakukan dimana saja.

2.1.13.1 *Kanga's Escape* (lari sprint/gawang)

Kanga's Escape adalah jenis permainan dalam kids atletik kelompok lari yang mengutamakan teknik dasar lari sprint dan lari gawang yang diperlombakan di tingkat POPDA. Namun disini peneliti ingin menerapkan jenis permainan yang

diperlombakan di tingkat POPDA untuk dijadikan pembelajaran atletik teknik dasar cabang lari sprint dan lari gawang dalam sebuah permainan menggunakan media alat yang dimodifikasi oleh peneliti.

1) Pedoman pelaksanaan permainan yang diperlombakan tingkat POPDA

(1) Peraturan:

Terdapat dua jalur lari untuk tiap team/regu. Satu jalur dengan gawang dan yang satu jalur tanpa gawang. Setelah regu berada di sisi seberang: peserta no 1 mulai dari posisi start berdiri dan berlari cepat (40 meter). Pada akhir jalur 40 meter, pelari no. 1 akan memberikan benda (lunak) kepada rekannya satu tim yaitu no.2 yang sudah menunggu, sambil tangan satunya masih memegang tiang bendera. Pelari no.2 berlari ke jalur sebaliknya dengan menempuh jarak 40 m, dengan melewati gawang. Demikian pelari yang no. 3 menunggu dan menerima benda dari satu timnya, begitu seterusnya sampai peserta telah berlari menempuh jarak 40 m lururs dan dengan rintangan sebanyak masing-masing satu kali lari. Pelari no. 9 merupakan pelari terakhir yang melewati gawang. Benda yang dibawa oleh tangan kanan, di beikan dengan tangan kiri oleh penerima.

(2) Penilaian :

Urutan posisi (rangking) pemenang dinilai berdasar catatan waktu tercepat merupakan pemenang, regu berikutnya dinilai posisi kedudukan berdasarkan urutan catatan waktu langsung. Apabila team/regu lebih sedikit dalam tiap kelompok umur, maka posisi juara langsung dinilai berdasarkan kedudukan akhir tiap team/regu.

(3) Peralatan :

a. Satu buah stop watch

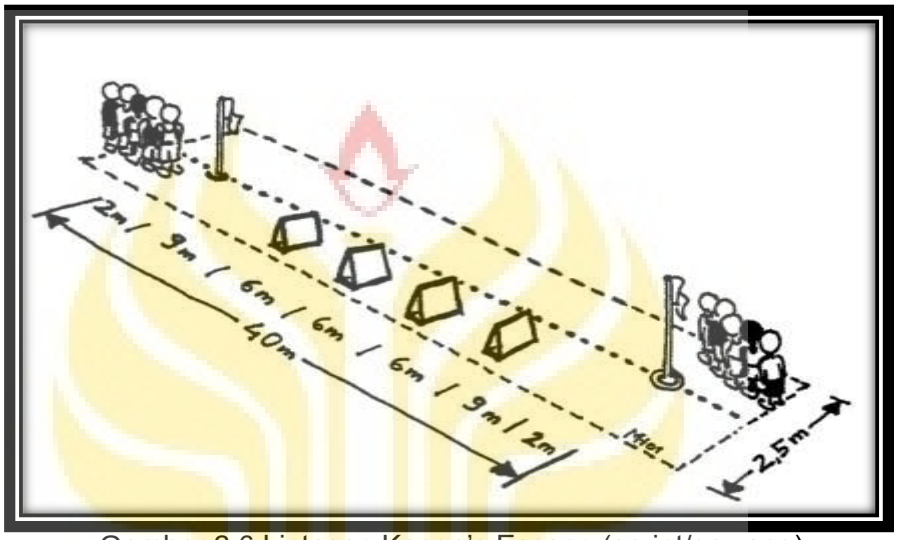
b. Belangko

c. 4 buah gawang (tinggi cm, jarak gawang 6 meter antar gawang)

d. Dua buah tiang bendera

e. Satu buah benda lunak (tongkat, bola, dll)

(4) Gambar



Gambar 2.6 Lintasan Kanga's Escape (sprint/gawang)
(Sumber : file:///C:/Users/user/Videos/kids/kids%20atletik%201.htm)

2) Pedoman pelaksanaan permainan untuk pembelajaran siswa sekolah dasar kelas V

Tim terdiri 5 anak dan memerlukan dua buah lintasan. Tim menempatkan diri di jalur sprint. Tim memerlukan 2 buah lintasan lari, satu jalur untuk lari sprint dan satu jalur untuk lari gawang. Pelari pertama memegang gelang estafet terbuat dari bahan yang lunak atau plastik dengan start berdiri, kemudian setelah aba-aba "ya" secepatnya pelari no. 1 berlari di lintasan sprint sepanjang jarak 20 meter dilanjutkan lari melewati gawang kemudian pelari langsung memberikan gelang estafet ke pelari no. 2. Pelari no. 2 melanjutkan lari seperti yang dilakukan oleh pelari no.1 yaitu lari sprint

di jalur 20 meter kemudian lari melewati gawang. Pelari no.5 adalah pelari terakhir dan harus berlari sampai finish.

(1) Penilaian

Penilaian tidak hanya berdasarkan waktu tercepat namun lebih mengutakan proses belajar gerak dasar lari sprint dan lari gawang siswa

(2) Peralatan

Setiap lintasan perlu disediankan peralatan sebagai berikut:

a. 1 stopwach
b. 1 kartu event/pos
c. 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang)
d. 1 gelang estafet
e. Dua tanda / tongkat bendera
f. Rafia untuk lintasan

(3) Gambar

Gambar 2.7 Lintasan Lari untuk pengembangan CS.Gapilon
(Sumber: Peneliti)

2.1.14 Spesifikasi Gawang (sprint/gawang)

2.1.14.1 Spesifikasi Gawang Lari pada Olaharaga Lari Gawang

Olahraga lari gawang dibutuhkan properti yang sangat pennting yaitu gawang, gawang memiliki ukuran dan jumlah tertentu, seperti:

1) Jumlah Gawang

Jumlah gawang untuk lari gawang untuk orang dewasa dalam pertandingan olahraga lari gawang yaitu berjumlah minimal 80 gawang.

2) Tinggi Gawang

(1) Lari gawang 100 meter Putri tinggi 0,838 meter.

(2) Lari gawang 110 meter putra tinggi 1,067 meter.

(3) Lari gawang 400 meter putri tinggi 0,762 meter.

(4) Lari gawang 400 meter putra tinggi 0,914 meter.

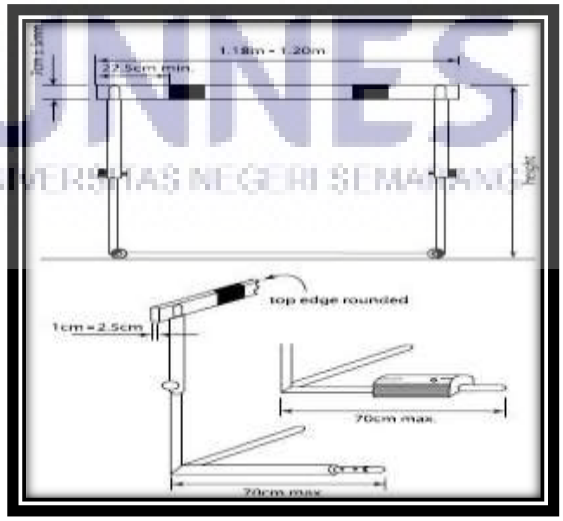
3) Lebar gawang maksimum 1,20 meter.

4) Panjang maksimum bagian dasar 0,70 meter.

5) Berat total sebuah gawang tidak boleh dari 10 kg

6) Lebar palang kayunya 7 cm, tebalnya 1-2 cm, tepi palang dibulatkan agar tidak tajam.

7) Palang di cat belang putih dan hitam dengan ketentuan warna hitamnnya 22,50 cm, kedua tepinya harus berwarna putih.



Gambar 2.8 Gawang Lari untuk Dewasa
(sumber: https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2016/03/ukuran-palang-untuk-lari-gawang.html?m=1

2.1.14.2 Spesifikasi Gawang Lari Pada Kid's Atletik Hasil yang Dikembangkan POA

Papan plastik/impraboard berbentuk segitiga yang berfungsi sebagai rintangan lari gawang, tanda lari zig-zag slalom dan berbagai tanda pembatas. Ukuran tinggi 50 cm, 45 cm, 40 cm, dan 25 cm. Lebarnya 50 cm.

Gambar 2.9 Gawang Kid's Atletik Dari Bahan impraboard
(Sumber : http://aconknugroho.blogspot.co.id/2012/04/sarana-danprasarana-kids-atletik-1256.html)

2.1.14.3 Spesiifikasi Gawang Lari yang Akan Dikembangkan Peneliti

Bahan produk dari pipa paralon PVC ukuran "1 W, bentuk menyerupai gawang untuk orang dewasa. Ukuran tinggi 58 cm, dan lebar 58 cm

Gambar 2.10 Gawang Pipa Paralon
(Sumber : Peneliti)

2.1.15 Spesifikasi Gelang Estafet

2.1.15.1 Gelang Raja yang Dikembangkan POA

Ukuran diameter lingkaran luar 17 cm, dan diameter gelang 18 cm, terbuat dari bahan karet atau LDPE

Gambar 2.11 Gelang Raja
(Sumber : http://aconknugroho.blogspot.co.id/2012/04/sarana-danprasarana-kids-atletik-1256.html)

2.1.15.2 Cincin Selang yang akan dikembangkan Peneliti

Bahan produk dari selang karet (trilliun superflex) ukuran 5/8. Dibuat seperti cincin dengan ukuran diameter luar 15 cm, dan diameter dalam 13 cm.

Gambar 2.12 Cincin Selang
(Sumber : Peneliti)

2.1.16 Harga gawang lari anak (Hurdle Kids) dan gelang estafet di toko alat-alat olahraga

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti di toko alat-alat olahraga di internet.

1) Gawang terbuat dari impraboard,harganya Rp.75.000,- untuk satu gawang

Gambar 2.13 Gawang Impraboard
(Sumber : http://aconknugroho.blogspot.co.id/2012/04/sarana-danprasarana-kids-atletik-1256.html)

2) Gawang terbuat dari pipa ABS, dalam satu set terdiri dari rintangan 6 (4buah), rintangan 9 (4 buah),rintangan 12 (4 buah). Harga dalam satu set 1.800.000,-

Gambar 2.14 Kids Hurdle
(sumber : http://agenolahraga.com/detail/training-hurdle-kids-192.html)

3) Gelang estafet harga persatuan Rp. 20.000,-

Gambar 2.15 Gelang Estafet
(Sumber : http://aconknugroho.blogspot.co.id/2012/04/sarana-danprasarana-kids-atletik-1256.html)

2.2 Kerangka Berfikir

Permasalahan yang peneliti temui di sekolah-sekolah dasar, terutama ketika melakukan observasi di SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora adalah terbatasnya sarana pembelejaran atletik (*kids' athletics*) khususnya media alat untuk pembelajaran kombinasi lari dan lompat yaitu gawang dan gelang estafet. Dari 8 sekolah dasar yang di observasi hanya ada satu sekolahan yang memiliki sarana pembelajaran atletik (*kids'athletics*) yang lengkap yaitu SDN 6 Sumber. Salah satu sarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa yaitu sarana pembelajaran untuk kombinasi lari dan lompat yaitu sarana gawang dan gelang estafet

Gawang yang dimiliki oleh SDN 6 Sumber yaitu gawang terbuat dari bahan impraboard yang dikembangkan oleh POA dan gawang yang pernah dibuat oleh guru penjas SDN 3 Sumber terbuat dari bahan kayu jati, namun kondisi gawang tersebut sekarang ini sudah tidak layak pakai. Hal ini juga yang membuat siswa

menjadi kurang antusias untuk melakukan pembelajaran karena bahan yang digunakan untuk membuat gawang dari bahan kayu.

Untuk membeli gawang dengan bahan *impraboard* serta gelang estafet yang standar juga tidak mudah. Tidak semua toko olahraga menjual sarana *kids'athletic* tersebut. Jikapun ada alat tersebut tidak boleh dibeli secara terpisah karena khusus untuk sarana *kids'athletics* harus dibeli 1 set dan hal tersebut harganya tidak murah.

Pemecahan masalahnya adalah harus ada inovasi pengembangan gawang dan gelang estafet yang dimodifikasi sebagai sarana dalam pembelajaran atletik di SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Pengembangan gawang dan gelang estafet modifikasi CS.Gapilon merupakan salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Alat ini terbuat dari bahan dasar yang mudah ditemui di lingkungan sekitar kita dan pembuatannya juga mudah. Alat ini diharapkan dapat menjadi alternatif guru penjasorkes dalam pemenuhan sarana untuk pembelajaran atletik sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Peneltian

Hasil akhir dari kegiatan pengembangan ini adalah CS.Gapilon yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=20) pada siswa kelas V dan VI uji coba skala besar (N=80) pada siswi kelas V dan VI SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Berdasarkan sudut pandang ahli penjas (Atletik) dan ahli pembelajaran penjas, serta sudut pandang siswa, maka dapat disimpulkan bahwa produk cincin selang dan gawang pipa paralon dapat digunakan untuk pembelajaran kombinasi lari dan lompat pada siswa kelas V dan VI SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora secara efektif. Pada uji coba skala kecil rata-rata persentase penilaian ahli untuk produk cincin selang sebesar 80,71% kategori **"baik".** Sedangkan pada uji coba skala kecil rata-rata persentase penilaian ahli untuk produk gapilon sebesar 86,43% kategori **"baik"**. Maka produk pengembangan CS.Gapilon ini dinyatakan **layak** untuk digunakan pada siswa kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Uji coba skala besar rata-rata persentase penilaian ahli untuk produk cincin selang sebesar 92,86% kategori **"sangat baik",** dan uji coba skala besar rata-rata penilaian ahli untuk produk gapilon sebesar 94,29% kriteria **"sangat baik"** maka produk pengembangan cincin selang dan gawang pipa paralon (cs.gapilon) ini dikatakan **layak** untuk digunakan bagi siswa kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Berdasarkan sudut pandang siswa dan data uji coba skala kecil, didapat rata-rata persentase sebesar 90,67% dengan kriteria **"sangat baik"** dan hasil analisis data hasil uji coba skala besar didapat rata-rata persentase sebesar 94% dengan kriteria **"sangat baik".** Berdasarkan kriteria yang ada terdapat peningkatan dengan selisih persentase 3,33%, maka pengembangan CS.Gapilon ini telah memenuhi kriteria **"sangat baik"** sehingga dapat dikatakan **layak** dan dapat diterapkan pada siswa kelas V dan VI SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan dalam pemanfaatan produk CS.Gapilon, antara lain:

1) Pengembangan cs.gapilon merupakan produk yang dihasilkan dari penelitian, sehingga bisa dijadikan sebagai alternatif untuk diterapkan pada pembelajaran penjasorkes kombinasi lari dan lompat di sekolah dasar.
2) Bagi guru penjas, diharapkan bisa menggunakan produk ini pada saat pembelajaran lari dan lompat serta mampu mengembangkan modifikasi sarana dan prasarana yang lebih menarik, disenangi siswa, dan ekonomis agar pembelajaran dapat efektif dan tujuan pembelajaran tercapai.
3) Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan refrensi untuk mengembangkan produk-produk sarana untuk penelitian selanjutnya.

4) Bahan dasar pengembangan cincin selang dan gawang pipa paralon sangat sederhana dan mudah didapat menjadi alternatif bagi sekolah yang tidak mempunyai sarana yang lengkap.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas

Anna Wahyuni. 2012. *Pengembangan Pembelajaran Atletik Tolak Peluru Dengan Permaianan Shot In The Hole Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sekaran 01Kec. Gunung Pati Kota Semarang. Skripsi.* Program Sarjana Universitas Negeri Semarang

Amang Ma'mun dan Yudha.M Saputra. 2003. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

Dimyanti dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*.Jakarta: PT. Rineka Cipta

Rumini. 2004. *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1 Untuk PJPGSD*. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Rumini."Pembelajaran Permainan *Kids'Atletics* Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik pada Anak-Anak" *Active. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (2014).

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: Prenada Media Grup

Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran.* Jakarta: Depdiknas

Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Sudharto,dkk. 2009. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: Ikip PGRI Semarang

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbut, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

Yoyo Bahagia. 2000. Atletik. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

Yudha M Saputra. 2004. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik* . Jakarta: Depdiknas

http://aconknugroho.blogspot.co.id/2012/04/sarana-danprasarana-kids-atletik 1256.html diakses 12 Mei 2016
http://agenolahraga.com/detail/training-hurdle-kids-192.html diakses 12 Mei 2016