



**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SRD (*SPIDER RUN
DANCE*) DALAM PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
BAGI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 DUKUHTURI
KABUPATEN TEGAL**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
Dhimas Bagus Dharmawan
6101412109

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

2016

ABSTRAK

Dhimas Bagus Dharmawan. 2016. "Pengembangan Model Permainan SRD (*Spider Run Dance*) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci : Pengembangan ; Permainan SRD (*Spider Run Dance*) ; Pembelajaran Kebugaran Jasmani.

Latar belakang penelitian ini adalah proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kaitanya dalam berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani masih berjalan kurang optimal. Hal ini berdasarkan observasi yang dilakukan dan permasalahan yang muncul antara lain : 1) pembelajaran masih kurang optimal dan minim pembaharuan, 2) materi yang diajarkan setiap semester sama yaitu lari, dan 3) pembelajaran dilakukan tidak sesuai kompetensi dasar yang sudah tercantum pada KTSP yang diterapkan di sekolah. Permasalahan pada penelitian ini adalah "bagaimana pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani bagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal ?". Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani bagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Brog dan Gall, dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) melakukan analisis kebutuhan dari hasil observasi lapangan, wawancara dan kajian pustaka, 2) mengembangkan produk awal, 3) evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran penjas, serta uji coba I (N=16), 4) revisi produk awal, 5) uji coba II (N=34), 6) revisi produk akhir, 7) hasil akhir model permainan SRD (*Spider Run Dance*). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi. Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk, dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner yang diperoleh dari evaluasi ahli (satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran), uji coba I, dan uji II. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif prosentase untuk mengungkap aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa yang telah menggunakan produk.

Hasil penelitian ini yaitu data validasi satu ahli Penjas dan satu ahli Pembelajaran pada produk awal sebelum uji coba I, pada uji coba I, dan uji coba II, rata-rata hasil penilaian yaitu ahli penjas 80,87% (baik) dan ahli pembelajaran 82,19% (baik), dari uji coba I didapat hasil kuesioner rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai 84,99% (baik). Sedangkan untuk uji coba II dari hasil kuesioner rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,79% (baik).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa model permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini layak dipakai untuk pembelajaran penjasorkes dalam mencapai kebugaran jasmani bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi. Dapat disarankan bagi guru penjasorkes agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes yang variatif dan rekreatif serta diharapkan dapat memelihara kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah.

ABSTRACT

Dhimas Bagus Dharmawan. 2016. "Development of Game Model SRD (*Spider Run Dance*) in Learning Physical Fitness for Students of Class VIII Public Junior High School 1 Dukuhturi Tegal Regency ". Essay. Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Keywords: Development; SRD games (*Spider Run Dance*); Learning Physical Fitness.

The background of this research is a learning process in relation physical education contribute to the improvement of physical fitness is still running less than optimal. This is based on observations made and the problems that arise include : 1) learning is still less than optimal and minimal reform, 2) what is taught each semester at which to run, and 3) learning do not fit the basic competencies that are already listed on the KTSP applied in school. The problem in this research is "how the development model of the game SRD (*Spider Run Dance*) in study of physical fitness for students of class VIII public junior high school 1 Dukuhturi Tegal Regency ?". This study aims to produce models of game SRD (*Spider Run Dance*) in study of physical fitness for students of class VIII public junior high school 1 Dukuhturi Tegal Regency.

This research is a development which refers to the model of development of Brog and Gall, with steps as follows: 1) conduct a needs analysis of the results of field observation, interviews and review of the literature, 2) develop initial product, 3) expert evaluation of physical education and expert teaching physical education, as well as the trial I (N=16), 4) revision of the initial product, 5) test II (N=34), 6) a revision of the final product, 7) the results of the final game model SRD (*Spider Run Dance*). The study population was class VIII public junior high school 1 Dukuhturi. Data in the form of the results of an assessment of the quality of the product, suggestions for product improvement, and the results of the questionnaires by the students. The data collection is done by using questionnaires obtained from the evaluation of experts (one expert and one expert teaching physical education), small-scale trials, and large-scale test. Data analysis technique used is a descriptive percentage to uncover the cognitive, affective and psychomotor students who have used the product.

The results of this study is the validation data of the experts and the experts Penjas Learning at the beginning of the product before the test I, the trials I and trials II, the average results of the assessment, namely, experts physical education 80,87% (good) and learning experts 82,19% (good), the tests I obtained the results of the questionnaire the average percentage of the corresponding answer choice 84.99% (good). As for the second test of the questionnaire results in the average percentage corresponding answer choice 89.79% (good).

Based on the above results, it can be concluded that the game model SRD (*Spider Run Dance*) is unfit for learning physical education in achieving physical fitness for students of class VIII public junior high school 1 Dukuhturi. It can be suggested for teachers physical education that game model can be an alternate delivery physical education varied learning and recreation and is expected to maintain the physical fitness of students in the school.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Dhimas Bagus Dharmawan

NIM : 6101412109

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : *"Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal"*.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 17 Febuari 2016

Yang menyatakan,



Dhimas Bagus Dharmawan

NIM. 6101412109

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Februari 2016

Menyetujui,

Pembimbing,

Yang Mengajukan,

(Drs. Bambang Priyono, M.Pd)

(Dhimas Bagus Dharmawan)

NIP. 196004221986011001

NIM. 6101412109

UNNES
UNIVERSITAS Mengetahui, SEMARANG

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Universitas Negeri Semarang




(Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd)


NIP.196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dhimas Bagus Dharmawan, NIM. 6101412109, Program Studi Strata 1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Judul **"Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal"**, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 14 Maret 2016

Panitia Ujian Skripsi


(Prof. Dr. Landiyo Rahayu, M.Pd)
NIP. 196103201984032001


Sekretaris
(Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd)
NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji

1. Penguji I

(Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd)

NIP. 197412151997031004

2. Penguji II

(Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes)

NIP. 195906031984032001

3. Penguji III

(Drs. Bambang Priyono, M.Pd)

NIP. 196004221986011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Maka, sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 5-6).
- ❖ Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. (Q.S. Al-Baqarah : 45).
- ❖ Orang tidak akan pernah terlepas dari apa yang telah dilakukannya. (Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd, pada perkuliahan Metode Penelitian 2).
- ❖ Lingkungan sering menjadi alasan dari kegagalan, tapi ambillah tanggung jawab atas segala kegagalan, jangan terbiasa menyalahkan lingkungan. (Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd, pada perkuliahan *General Aerobic*).
- ❖ Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil, berusaha dengan keras merupakan kemenangan yang hakiki. (Mahatma Gandhi).

Persembahan :

- ❖ Kedua orang tuaku Ibu Kholilah dan Bapak Subiyakto yang selalu memberikan motivasi, mendo'akan serta senantiasa menyayangi.
- ❖ Kakakku Dhenys Febhian dan adikku Shera Pradhita Mutiara yang aku sayangi.
- ❖ Orang yang selalu memberikan semangat.
- ❖ Rekan – rekan PJKR angkatan 2012 khususnya PJKR Rombel 3.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Permainan SRD (*Spider Run Dance*) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal” yang penulis selesaikan dengan baik. Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak mungkin tersusun baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas telah merelakan sebagian waktu, tenaga dan materi yang tersita demi membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan dan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, selaku Pembimbing yang telah sabar memberikan petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd, selaku Ahli Penjas yang telah sabar memberikan petunjuk, dorongan, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Drs. Abdul Jamil, S.H., M.MPd, Kepala SMP Negeri 1 Dukuhturi yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Edi Kiswanto, S.Pd, guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 1 Dukuhturi atas berkenannya sebagai ahli pembelajaran yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi, yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen serta staf karyawan TU Jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Ayah dan Ibu, serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta doa restu demi terselesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih untuk teman – teman yang telah membantu saya dalam penelitian ini.

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



Semarang, 17 Febuari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| <i>ABSTRACT</i> | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| PENGESAHAN | vi |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Perumusan Masalah | 10 |
| 1.3 Tujuan Pengembangan..... | 10 |
| 1.4 Manfaat Pengembangan..... | 11 |
| 1.5 Spesifikasi Produk | 11 |
| 1.6 Pentingnya pengembangan | 12 |
| 1.6.1 Bagi Peneliti | 12 |
| 1.6.2 Bagi Guru Penjas | 12 |
| 1.6.3 Bagi Lembaga (PJKR FIK UNNES) | 12 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR | |
| 2.1 Kajian Pustaka | 13 |
| 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani..... | 13 |
| 2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani | 13 |
| 2.1.1.2 Ciri-ciri Pendidikan Jasmani | 14 |
| 2.1.2 Perbedaan Makna Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga | 16 |
| 2.1.3 Pembelajaran Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.1.3.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani | 20 |
| 2.1.3.3 Manfaat Pembelajaran Kebugaran Jasman di Sekolah | 28 |
| 2.1.3.4 Indikator Menilai Intensitas Aktivitas Fisik | 29 |
| 2.1.4 Pengertian Model Pembelajaran | 36 |
| 2.1.5 Pengertian Gerak | 37 |
| 2.1.6 Proses Pembelajaran Gerak | 38 |
| 2.1.7 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Menengah Pertama | 40 |
| 2.1.7.1 Masa Adolesensi | 40 |
| 2.1.8 Pengertian Permainan | 41 |
| 2.1.8.1 Fungsi Bermain dalam Pendidikan | 42 |

| | | |
|----------------------------------|--|-----|
| 2.1.9 | Prinsip Mengembangkan dan Memodifikasi Permainan dan Olahraga | 45 |
| 2.2 | Kerangka Berpikir | 48 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | |
| 3.1 | Model Pengembangan | 54 |
| 3.2 | Prosedur Pengembangan | 56 |
| 3.2.1 | Pembuatan Produk Awal | 57 |
| 3.2.2 | Revisi I | 58 |
| 3.2.3 | Uji Coba I | 58 |
| 3.2.4 | Revisi II | 58 |
| 3.2.5 | Uji Coba II | 58 |
| 3.2.6 | Hasil Akhir | 58 |
| 3.3 | Uji Coba Produk | 59 |
| 3.3.1 | Desain Uji Produk | 59 |
| 3.3.1.1 | Uji Coba I | 59 |
| 3.3.1.2 | Uji Coba II | 60 |
| 3.3.2 | Subyek Uji Coba | 60 |
| 3.4 | Rancangan Produk | 60 |
| 3.5 | Jenis Data | 63 |
| 3.6 | Instrumen Pengumpulan Data | 63 |
| 3.6.1 | Kusioner (Angket) | 63 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 66 |
| BAB IV HASIL PENGEMBANGAN | | |
| 4.1 | Penyajian Data Hasil Uji Coba I | 68 |
| 4.1.1 | Data Analisi Kebutuhan | 68 |
| 4.1.2 | Diskriptif Draft Produk Awal | 69 |
| 4.1.3 | Draft Produk Awal Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 71 |
| 4.1.4 | Validasi Ahli | 79 |
| 4.1.4.1 | Validasi Draft Produk Awal | 79 |
| 4.1.4.2 | Deskripsi Data Validasi Ahli | 79 |
| 4.1.5 | Draft Produk Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) Uji Coba I | 81 |
| 4.2 | Hasil Analisis Data Uji Coba I | |
| 4.2.1 | Hasil Kuesioner Siswa Pada Uji Coba I | 92 |
| 4.2.2 | Hasil Penilaian Ahli Pada Uji Coba I | 100 |
| 4.2.3 | Hasil Denyut Nadi Siswa Pada Uji Coba I | 102 |
| 4.3 | Revisi Produk | 103 |
| 4.3.1 | Draft Produk Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) Uji Coba II | 104 |
| 4.4 | Penyajian Data Hasil Uji Coba II | 115 |
| 4.4.1 | Hasil Kuesioner Siswa Pada Uji Coba II | 115 |
| 4.4.2 | Hasil Penilaian Ahli Pada Uji Coba II | 116 |
| 4.5 | Hasil Analisis Uji Coba II | 117 |
| 4.5.1 | Hasil Denyut Nadi Siswa Pada Uji Coba II | 124 |
| 4.6 | Prototipe Produk | 126 |
| 4.6.1 | Hakekat Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 126 |
| 4.6.2 | Sarana dan Prasarana Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 128 |

| | | |
|------------------------|---|-----|
| 4.6.3 | Cara Bermain dan Peraturan dalam Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 131 |
| 4.6.4 | Kelemahan Produk | 142 |
| BAB V KAJIAN DAN SARAN | | |
| 5.1 | Kajian Prototipe Produk | 144 |
| 5.2 | Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lajut | 157 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 159 |
| LAMPIRAN | | 161 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Hasil Observasi Lapangan dan Wawancara | 5 |
| 2. Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga | 17 |
| 3. Prinsip Latihan yang ditetapkan Pada Kebugaran Jasmani Berlandaskan pada Tujuan | 32 |
| 4. Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN) | 33 |
| 5. Justifikasi Pengembangan Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani | 52 |
| 6. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Evaluasi | 65 |
| 7. Skor Jawaban Kuesioner Siswa “Ya” dan “Tidak” | 65 |
| 8. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa | 66 |
| 9. Klasifikasi Analisis Deskriptif Prosentase | 67 |
| 10. Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Pada Draft Produk Awal | 81 |
| 11. Data Rekapitulasi Kuesioner Siswa pada Uji Coba I | 93 |
| 12. Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Ahli pada Uji Coba I..... | 101 |
| 13. Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi pada Uji Coba I | 102 |
| 14. Data Rekapitulasi Kuesioner Uji Coba II | 115 |
| 15. Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Ahli pada Uji Coba II | 117 |
| 16. Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi pada Uji Coba II | 124 |



DAFTAR GAMBAR

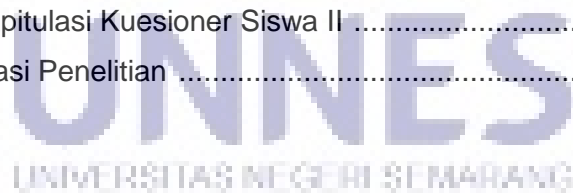
| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Unsur Kebugaran Jasmani | 20 |
| 2. Intensitas Latihan Berdasarkan Kenaikan Detak Jantung untuk Berbagai Program Latihan Kebugaran Jasmani | 31 |
| 3. Pengukuran Detak Jantung/Denyut Nadi Secara Manual | 35 |
| 4. Prosedur Penelitian Pengembangan Model Permainan SRD | 57 |
| 5. Grafik Penilaian/Validasi Ahli Sebelum Uji Coba I | 80 |
| 6. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Kognitif Uji Coba I | 94 |
| 7. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Psikomotor Uji Coba I | 96 |
| 8. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Afektif Uji Coba I | 98 |
| 9. Diagram Rekapitulasi Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba I | 100 |
| 10. Grafik Penilaian Ahli pada Uji Coba I | 101 |
| 11. Grafik Penilaian Ahli pada Uji Coba II | 116 |
| 12. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Kognitif Uji Coba II | 117 |
| 13. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Psikomotor Uji Coba II | 119 |
| 14. Hasil Kuesioner Siswa Aspek Afektif Uji Coba II | 121 |
| 15. Diagram Rekapitulasi Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba II | 124 |
| 16. Lapangan Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 129 |
| 17. <i>Paddle</i> | 129 |
| 18. Bola <i>Soft</i> | 130 |
| 19. Belahan Batok Kelapa yang Dicat | 131 |
| 20. Keranjang/Kardus dalam Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 131 |
| 21. Skema Permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) | 135 |
| 22. Siswa Berlari untuk Mengambil <i>Paddle</i> dan Bola <i>Soft</i> | 136 |
| 23. Siswa Melewati Rintangan Warna Merah dengan Zig-zag | 137 |
| 24. Siswa Melewati Rintangan Warna Hijau dengan Step-Step Menyamping | 137 |
| 25. Siswa Melewati Rintangan Warna Kuning dengan Cara Lari-lari Kecil | 138 |
| 26. Siswa Menuju Area Tempat Memasukan Bola Dengan Melompat – Lompat Bergantian Kaki dan Berlenggak-Lenggok Seperti Orang Menari (Rintangan Warna Birumuda) | 138 |

| | |
|--|-----|
| 27. Siswa Melewati Rintangan Warna Abu-Abu dengan Step – step Menyamping | 139 |
| 28. Siswa Melewati Rintangan Warna <i>Oragen</i> dengan Cara Melompat 1 Kaki Kanan | 139 |
| 29. Siswa Melewati Rintangan Warna Ungu dengan Cara Melompat 1 Kaki Kiri | 140 |
| 30. Siswa Menimang-nimang Bola Sebanyak Minimal 5 Kali dan Bersiap untuk Memasukan Bola dan Teman 1 Tim Bersiap untuk Menerima Bolanya | 140 |
| 31. Siswa Bersiap Menerima Bola dari Temannya | 141 |
| 32. Siswa Mengambil Bola dalam Kardus dan Berlari Menaruh Bola Pada Tempatnya Lagi | 142 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Usulan Topik Skripsi | 162 |
| 2. Surat Keputusan Pembimbing | 163 |
| 3. Surat Ijin Observasi | 164 |
| 4. Surat Ijin Penelitian | 165 |
| 5. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Sekolah | 166 |
| 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah | 167 |
| 7. Contoh Silabus Pembelajaran | 168 |
| 8. Contoh RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) | 174 |
| 9. Rekapitulasi Hasil Wawancara | 179 |
| 10. Lembar Evaluasi Ahli | 181 |
| 11. Hasil Validasi Produk Oleh Ahli Sebelum Uji Coba I | 186 |
| 12. Hasil Penilaian Ahli Pada Uji Coba I | 192 |
| 13. Hasil Penilaian Ahli Pada Uji Coba II | 198 |
| 14. Kuesioner Penelitian Untuk Siswa | 203 |
| 15. Daftar Siswa Pada Uji Coba I | 207 |
| 16. Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba I | 208 |
| 17. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa I | 210 |
| 18. Daftar Siswa Uji Coba II | 213 |
| 19. Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba II | 214 |
| 20. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa II | 217 |
| 21. Dokumentasi Penelitian | 223 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang aktif bergerak yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu melaksanakan latihan jasmani, anak – anak begitu asyik bermain permainan di komputer ditambah pula dengan kesenangan pada makanan yang tidak sehat, seperti sangat suka menyantap makanan siap hidang, misalnya *Mc.Donal* atau ayam goreng dalam susunan yang tidak seimbang (Rusli Lutan. 2003 : 4). Berdasarkan pernyataan ahli tersebut memang keadaan tersebut sudah terjadi di Indonesia, karena sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani di sekolah sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan anak - anak. Pengalaman kebiasaan hidup sehat tidak dengan sendirinya terlaksana. Kebiasaan setelah dewasa dan pada usia yang lebih lanjut, biasanya dibekali pada kebiasaan pada waktu muda. Karena itu ada pendapat yang mengatakan bahwa hasil pembinaan kebugaran jasmani pada waktu muda merupakan “tabungan” bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat ketika sudah dewasa (Rusli Lutan, 2003:5). Keadaan seperti itu bisa didapatkan apabila ada kesinambungan dan keteraturan aktivitas jasmani.

Anak – anak muda pada saat ini perlu diajarkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk menjalankan gaya hidup aktif. Mereka perlu diajarkan pengetahuan yang berisi informasi tentang pencapaian hidup sehat, sikapnya juga harus dibina melalui pembiasaan, sehingga di

kemudian hari bisa dijadikan landasan bagi perilaku nyata mereka. Jika sudah terbiasa, maka seseorang akan merasa ada sesuatu yang tidak lengkap dalam hidupnya, apabila mereka tidak berolahraga dengan teratur. Semua itu berhubungan dengan fungsi program pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk memberikan informasi kaitannya dengan kebiasaan hidup sehat kepada anak – anak, selain itu juga untuk memenuhi kebutuhan dan hasrat anak untuk bergerak aktif melalui aktivitas jasmani.

Menurut Rusli Lutan (2003 : 9), pendidikan jasmani merupakan wahana untuk membina kebugaran jasmani di samping mencapai gaya hidup sehat, misalnya orang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rohaniyah dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat. Itulah sebabnya bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, karena melalui pendidikan jasmani anak dibina agar menjadi manusia yang bahagia, sehat dan produktif. Berkaitan dengan manfaat yang diperoleh dari aktivitas jasmani, maka seharusnya program pendidikan jasmani perlu dilaksanakan sebaik – baiknya di sekolah agar anak dapat memperoleh kebugaran jasmaninya dengan cara yang terstruktur dan baik.

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani SMP terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang di dalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif / sosial. Kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Kebugaran

jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama untuk membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas dan berkarakter guna membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

Melalui pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan pada siswa seperti : 1) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat memperoleh bagaimana mendapatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, 2) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat menuju dari kondisi lemah ke kondisi yang lebih bugar dan sehat, 3) melalui pembelajaran kebugaran jasmani dapat menunjang keterampilan siswa dalam berbagai hal misalnya dalam pembelajaran beberapa cabang olahraga, dan 4) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan mendorong siswa bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya. Menurut Rusli Lutan (2003:17), kualitas pembelajaran kebugaran jasmani sangat terkait dengan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam menyusun dan mengarahkan program dalam pendidikan jasmani.

Rusli Lutan (2003 : 9); mengatakan bahwa program pendidikan jasmani yang bermutu, tidak selalu dalam bentuk kegiatan olahraga yang lebih menekankan pada keterampilan. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kemampuan individu anak dan pola mengajar yang digunakan saat melaksanakan pembelajaran di sekolah baik di tingkat SD, SMP maupun SMA, namun akhir – akhir ini masih banyak dijumpai guru pendidikan jasmani di tingkat pendidikan SMP mislanya, yang menekankan

pembelajaran kebugaran jasmani pada kegiatan olahraga dan menuntut siswanya harus bisa melaksanakan apa yang menjadi perintah guru itu sendiri, karena menganggap bahwa siswanya harus dan bisa memenuhi kompetensi dasar pada pembelajaran kebugaran jasmani yang telah dicantumkan di dalam kurikulum pendidikan jasmani, terkadang juga dijumpai anak yang tidak mampu melaksanakan apa yang menjadi perintah guru penjasnya seringkali di cemooh oleh temannya sendiri, kondisi ini dapat menurunkan semangat mentalitas siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dan tidak dapat dipungkiri lagi karena kondisi tersebut akhirnya siswa bisa saja melakukan berbagai cara untuk tidak mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani lagi karena malu dan takut di cemooh oleh temannya lagi.

Menyadari arti pentingnya pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa di sekolah khususnya di tingkat pendidikan SMP, maka peneliti melakukan observasi pada tanggal 23 Februari 2015 pada terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, penyelenggaraan pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal terungkap permasalahan – permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani sebagai berikut : 1) guru memberikan materi pembelajaran praktek bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, sehingga anak merasa jenuh dan kurang semangat karena ruang

geraknya yang terbatas, 2) kurangnya sarana prasarana yang dapat mendukung proses pembelajaran, 3) berdasarkan wawancara pada tanggal 17 April 2016, guru penjas memberikan materi kebugaran tidak sesuai dengan kompetensi dasarnya, setiap semesternya siswa diberikan materi kebugaran jasmani yang sama yaitu dengan lari di sekitar lingkungan sekolah, berdasarkan wawancara dengan guru penjas, SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan kompetensi dasar pada siswa SMP kelas VIII pada materi pembelajaran kebugaran jasmani disebutkan bahwa siswa mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab, dapat dikategorikan bahwa lari yaitu untuk meningkatkan komponen daya tahan tubuh (*endurance*). Berikut hasil observasi lapangan dan wawancara dengan guru penjas yang dapat diamati pada tabel berikut :

Tabel 1.1. Hasil Observasi lapangan dan Wawancara dengan Guru penjas Terkait Pembelajaran Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.

| No. | Kondisi Nyata Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah | Permasalahan yang Muncul |
|-----|---|---|
| 1 | Pembelajaran kurang optimal, guru penjas melaksanakan pembelajaran tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, materi yang diajarkan setiap semester sama, dan pembelajaran dilakukan tidak sesuai kompetensi dasar. | <ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kebugaran jasmani tidak berjalan optimal, siswa merasa jenuh dan terpaksa melakukan aktivitas jasmani. • Indikator pencapaian tidak terlaksana sesuai kompetensi dasar. |

Sumber : Data Observasi Lapangan dan Wawancara

Rusli Lutan (2003 : 16), mengatakan bahwa kualitas program pendidikan kebugaran sangat terkait dengan kemampuan guru pendidikan jasmani dan dalam pelaksanaannya harus berlandaskan pada salah satu pedoman pokok penyelenggaraan program penjas yaitu 1) pengembangan kebugaran disertai dengan perkembangan keterampilan, 2) tidak menggunakan pelaksanaan tugas atau semacam bentuk latihan, 3) melaksanakan penilaian dengan lebih memperhatikan proses, bukan semata – mata hasil, dan 4) memberikan dorongan semangat dan menghindari ungkapan yang bersifat mencemooh seseorang.

Dari proses analisis pada pernyataan ahli di atas mengenai kualitas program pendidikan kebugaran dan terhadap hasil observasi terhadap guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran yang variatif dan rekreatif dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat menjadi alternatif dan jalan keluar permasalahan-permasalahan yang ada. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalankan kehidupan sehari - hari dan sebagai pembentukan fondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya. Oleh karena itu perlunya mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Salah satu bentuk pengembangan model dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang membuat anak bergerak adalah permainan. Aktivitas bermain diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Karena dalam bermain tidak

hanya mengutamakan aktivitas fisik saja, tapi juga terdapat nilai-nilai yang harus dipatuhi dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perkembangannya aktivitas bermain tidak hanya dilakukan anak-anak saja, bahkan sekarang perusahaan-perusahaan dalam menerima atau menempatkan jabatan karyawannya dengan media permainan seperti aktivitas luar (*outbond*). Semua fungsi baik dalam individu anak akan terlatih baik jasmani maupun rohani anak sewaktu mereka bermain. Dalam proses pembelajaran salah satu cara anak agar lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan adanya variasi. Menurut Mulyasa (2010:78) variasi dalam pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Sedangkan menurut Uzer Usman (2010:84) variasi stimulus adalah kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi.

Model pembelajaran yang akan dipergunakan adalah Permainan SRD (*Spider Run Dance*) yaitu permainan yang dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Kata SRD adalah singkatan dari **Spider Run Dance** yang disingkat agar mempermudah seseorang menyebut nama permainan tersebut, yang terdiri dari tiga kata yaitu **Spider** ; **Run** ; dan **Dance**. Kata **Spider** dalam permainan ini diambil dari bentuk lapangan yang terdiri dari beberapa rintangan yang menyerupai konsep jaring laba – laba, kata **Run**

dalam permainan ini diambil dari konsep permainan ini ada unsur kecepatan berlari pada saat setelah memasukan bola siswa harus berlari dan melewati rintangan-rintangan yang ada untuk mengambil dan menaruh *paddle* pada tempatnya serta juga konsep permainan ini menuntut teman satu timnya untuk berlari cepat menaruh bola *soft* pada tempatnya yang telah dimasukan oleh temannya, lalu kata **Dance** diperoleh dari konsep permainan ini terdapat rintangan yang mengharuskan siswa melewati rintangan dengan pola gerakan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari yang akan dijumpai siswa saat akan menuju area tempat memasukannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut.

Permainan ini dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Permainan SRD (*Spider Run Dance*) adalah permainan dimana di dalamnya mengandung komponen kebugaran jasmani yaitu seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, daya ledak otot dan tentunya daya tahan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam keranjang yang telah disediakan dengan cara mengambil *paddle* (raket yang dibuat dengan kayu) dan bola *soft*/lunak, lalu siswa diminta membawa bola *soft*/lunak dan *paddle* dengan baik agar tidak terjatuh, secara bersamaan siswa melewati beberapa rintangan yang telah ada, agar menuju tempat dimana siswa harus memasukan bola kedalam keranjang, setelah siswa berdiri diarea tempat memasukan bola, sebelum siswa memasukan bola siswa harus menimang-nimang bola minimal sebanyak 5

kali. Rintangan dibuat menggunakan potongan batok kelapa yang dibelah menjadi dua bagian lalu di cat dengan warna yang berbeda-beda agar siswa dapat membedakan cara melewati rintangan-rintangan yang ada. Permainan ini adalah permainan kelompok/tim dimana satu siswa ada yang bertugas mengambil dan memasukan bola dengan melewati rintangan, satu siswa bertugas memegang keranjang dan satu siswa lagi bertugas mengembalikan bola pada tempat semula yang dimasukan di keranjang oleh teman 1 timnya. Cara melewati rintangan yang berbeda-beda ini lah yang digunakan peneliti untuk mengalihkan perhatian siswa terhadap pikirannya yang beranggapan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani itu melelahkan dan membuatnya jenuh, terlebih saat siswa melewati rintangan yang akan menuju area tempat memasukannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut dengan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari, jadi siswa tidak menyadarinya bahwa mereka sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini diharapkan mampu membantu guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan pembelajaran kebugaran jasmani tanpa membuat siswa merasa jenuh, terpaksa dan terbebani dalam melakukan aktivitas jasmani, tetapi menjadi sesuatu yang menyenangkan melakukan proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani, karena permainan ini sangat rekreatif sehingga siswa tertarik, senang dan gembira. Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain menggunakan beberapa modifikasi alat dipilih,

karena karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain tetapi permainan yang variatif dan rekreatif. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menarik, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa pada masa usia tersebut perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis sehingga siswa menginginkan gerakan–gerakan yang lebih menantang.

1.2 Perumusan Masalah

Merujuk pada analisis situasi yang telah disampaikan di atas maka timbul suatu pemikiran, perhatian dan suatu permasalahan bagi penulis untuk meneliti permasalahan yang ada.

Yang akhirnya dapat diidentifikasi dan dirumuskan pada berikut :

“Bagaimana Bentuk Pengembangan Model Permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal ?”

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah menghasilkan produk Permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Agar siswa dapat meningkatkan aktivitas olahraga dengan pembelajaran kebugaran jasmani yang efektif , variatif, dan rekreatif.

1.4 Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian pengembangan ini diharapkan memberikan manfaat yang positif untuk program pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran kebugaran jasmani, sebagai berikut :

1. Menghasilkan produk berupa permainan untuk model pembelajaran kebugaran jasmani yang efektif , variatif, dan rekreatif dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani.
2. Membantu guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan model pembelajaran untuk pembelajaran kebugaran jasmani yang efektif, variatif, dan rekreatif.
3. Meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model permainan SRD (*Spider Run Dance*) yang efektif, variatif, dan rekreatif sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, serta siswa dapat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang, aktif bergerak, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mengatasi kesulitan dalam pengajaran pembelajaran kebugaran jasmani yang monoton.

1.6 Pentingnya Pengembangan

1.6.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bekal dalam mempersiapkan diri dalam profesi keguruan, selain itu hasil dari penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain untuk mengadakan pengembangan penelitian yang sejenis.

1.6.2 Bagi Guru Penjas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai alternatif model baru bagi guru penjas dalam memberikan materi pembelajaran kebugaran jasmani.

1.6.3 Bagi Lembaga (PJKR FIK UNNES)

Sebagai informasi bagi mahasiswa tentang pengembangan model permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani bagi Sekolah Menengah Pertama serta sebagai dokumentasi penelitian di Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Semarang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

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

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional, (J.S.Husdarta, 2009:3). Sedangkan menurut Nixom dan Cozens dalam Toto Subroto, dkk (2007:1.4), pendidikan jasmani adalah *phase* dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan serangkaian proses pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dan memelihara kebugaran jasmani yang dimana dalam pembelajarannya mengandung ranah kognitif, psikomotor dan afektif dan medianya adalah aktivitas fisik.

2.1.1.1 Tujuan pendidikan jasmani

Menurut Toto Subroto, dkk (2007:1.11), mengatakan tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk

mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan aspek potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, dan emosional.

Sedangkan menurut Adang Suherman (2000 : 23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

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

Berdasar pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan gerak, sikap, dan pengetahuan siswa melalui kegiatan aktivitas jasmani.

2.1.1.2 Ciri-ciri pendidikan jasmani

Merujuk pada pengertian dan tujuan pendidikan jasmani di atas dapat diartikan bahwa dalam proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani sudah dapat diketahui ciri-ciri dari pendidikan jasmani, yaitu

terdapat klasifikasi pembelajaran yang diperoleh dari hasil belajar mengajar tersebut, diantaranya yaitu yang dijelaskan oleh J.S.Husdarta (2009:10-11) sebagai berikut :

1) Kognitif

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan, landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

2) Afektif

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak.

3) Psikomotor

Domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Dan komponen ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani

melibatkan aspek fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan gerak keterampilan itu sendiri.

Dari semua penjelasan yang disampaikan oleh para ahli di atas mengenai klasifikasi yang diperoleh dari hasil belajar mengajar dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya ciri kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi pada dalam pembinaan siswa yang dapat membuat kualitas hidup siswa menjadi lebih baik, yang memiliki karakter lebih baik dan integritas yang baik atau suka bekerjasama dalam tim dalam melakukan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani, dan tak kalah pentingnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat memiliki pola pikir yang rasional dan ilmiah, bangga, bertanggung jawab, hormat pada aturan, menghormati hak – hak orang lain, serta memiliki moral dan etika yang baik.

2.1.2 Perbedaan Makna Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

J.S.Husdarta (2009:21) berpendapat, pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial.

Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan

siswa serta merangsang interaksi siswa dengan siswa lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang – cabang olahraga tertentu. Kepada siswa diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah “hasil” dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran “pendidikan olahraga” adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan siswa. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan.

Tabel 2.1. Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dengan Pendidikan Olahraga

| Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga | |
|---|---|
| Pendidikan Jasmani | Pendidikan Olahraga |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi atau mendidik via olahraga • Menekankan perkembangan kepribadian menyeluruh • Menekankan penguasaan keterampilan dasar. | <ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi atau mendidik ke dalam olahraga • Mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga • Menekankan penguasaan teknik dasar |

Sumber : Agus Mahendra dalam J.S. Husdarta (2009 : 22)

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses. Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk 'kelompok mampu' kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu.

Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut "perasaan berhasil" tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar 'partisipatif' karena semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran. Untuk mencegah terjadinya bahaya

lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani harus mengembangkan cara respon siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya.

2.1.3 Pembelajaran Kebugaran Jasmani

2.1.3.1 Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya *fit* (Giriwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:19).

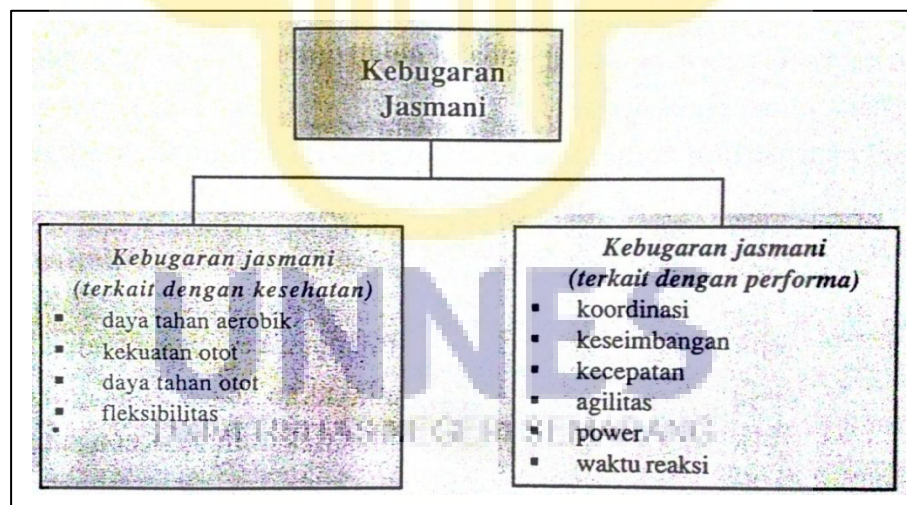
Lalu menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 2), secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Lalu Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:51) juga berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan

penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan – keperluan lainnya yang mendadak.

2.1.3.2 Komponen – komponen kebugaran jasmani

Menurut Rusli Lutan (2003 : 7-8), komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani terkait dengan performa. Sedangkan klasifikasi komponen atau unsur – unsur kebugaran jasmani menurut Rusli lutan dapat diamati pada gambar bagan berikut.



Gambar 2.1. Unsur kebugaran jasmani

Sumber : Rusli Lutan. 2003. 8

Mengenai definisi dari komponen-komponen kebugaran jasmani Rusli Lutan dalam bukunya menjelaskan mengenai komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan, yang di jelaskan sebagai berikut :

1. Daya tahan *aerobik*

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2003: 40), istilah *aerobik* sama pengertiannya dengan kapasitas *aerobik*, kebugaran *kardiorespiratori*, dan daya tahan *kardiovaskular* (Rusli Lutan, 2003 : 39).

2. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2003:56).

3. Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk mengerjakan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan, 2003:56)

4. Fleksibilitas (Kelentukan)

Fleksibilitas atau kelentukan yang lebih sering merupakan kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan (Rusli Lutan, 2003:70)

Lalu Toto Subroto, dkk (2007:5.7-5.9), menambahkan mengenai komponen kebugaran jasmani terkait dengan performa yaitu komponen yang mendukung seseorang dalam melakukan satu keterampilan, yang terdiri dari :

1. Koordinasi

Koordinasi merupakan perpaduan berirama dari sistem saraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu secepat mungkin.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.

4. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

5. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitanya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis atau bergerak (dinamis).

Lalu menurut M. Sajoto (1988 : 57), mengenai komponen kebugaran jasmani berpendapat bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik, jadi dapat diartikan bahwa komponen – komponen kebugaran jasmani sama saja dengan komponen kondisi fisik yang menurut M. Sajoto (1988 : 57 - 59) dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Streght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot – ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Mochamad Sajoto (1988:58), menyatakan bahwa daya tahan dibedakan menjadi 2 golongan, masing-masing adalah :

- a. Daya tahan umum atau *Cardiorespiratory Endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b. Daya tahan otot atau *Local Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama cukup lama dengan beban tertentu.

3. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

5. Kelentukan (*Flexibility*)

Daya lentur adalah keefektifitas seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melakukan segala aktifitas dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian.

6. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat

dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi – posisi di area tertentu.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

Sedangkan Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:53) dalam pendapatnya mengatakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu : 1) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi dan, 5) *flexibility* yaitu kelentukan. Menurut Boppa dalam Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:53) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu : 1) *strength*, 2) *endurance* yang terdiri dari *cardio-respiratory endurance* dan *muscle endurance*, 3) *explosive power*, 4) *speed*, 5) *flexibility*, 6) *accuracy*, 7)

reaction, 8) *agility*, 9) *balance*, dan 10) *coordination*. Lalu selanjutnya Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:54-57), menjelaskan mengenai kemampuan fisik sebagai berikut :

1. Daya Tahan Tubuh (*Endurance*)

Daya tahan atau *endurance* menurut Cholik Mutohir dan Ali Maksum dibagi menjadi dua jenis yaitu :

- a. Daya tahan umum atau *respiration-cardiovascular endurance* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit), daya tahan umum pengertiannya sama saja dengan daya tahan aerobik.
- b. Daya tahan local atau daya tahan otot adalah kemampuan daya tahan sekelompok otot besar untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan beban tertentu.

2. Daya ledak (*Muscular Power*)

Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.

5. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

6. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.

7. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *reseptor somatik, kinestetik* atau *vestibular*.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Berdasar analisis pendapat ahli di atas mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa sebenarnya memang komponen kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yang dapat didefinisikan satu per satu sebagai berikut :

1. Daya tahan tubuh (*Endurance*)

Daya tahan tubuh merupakan kemampuan seseorang untuk mempekerjakan fisiologi tubuhnya termasuk sistem jantung, pernafasan, peredaran darah dan otot-otot besarnya secara efektif dan efisien untuk digunakan dalam aktivitas jasmaninya dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2. Kekuatan (*Sterght*)

Kekuatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengerakan daya otot – ototnya baik otot bagian atas maupun bawah semaksimal mungkin untuk mengatasi atau menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

3. Daya ledak otot (*Muscular Power*)

Daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot – otot kakinya secara maksimal untuk berkontraksi dengan waktu tempuh yang pendek melalui usahanya sendiri.

4. Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan sendi, otot-otot dan ligamen seseorang untuk melakukan penguluruan untuk mendapatkan ruang gerak dengan leluasa dan nyaman secara maksimal.

5. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu tempuh sesingkatnya.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah perubahan arah dalam gerakkanya dalam posisi tertentu dengan waktu yang cepat.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai macam gerakan untuk ditransformasikan ke dalam otak dan oleh otak disinkronisasikan kedalam gerakan yang selaras atau serasi.

8. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan perasaanya dalam keadaan gerak tubuh yang dinamis maupun statis untuk menetapkan maupun mengenai suatu sasaran atau obyek dengan tepat.

9. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk mentransformasikan suatu rangsangan yang datang lewat indera, syaraf maupun perasaanya kedalam otak sehingga otak dapat menugaskan anggota badan untuk bertindak dengan cepat.

10. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan syaraf-syaraf otaknya untuk menjaga kestabilan tubuh terhadap gaya gravitasi bumi, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

2.1.3.3 Manfaat pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang di dalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif / sosial. Kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu

unsur utama untuk membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas dan berkarakter guna membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

Pentingnya kebugaran jasmani di sekolah juga disampaikan oleh Rusli Lutan (2003 : 9), karena pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu : 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, Jadi melalui pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para siswa seperti : 1) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa akan memperoleh bagaimana mendapatkan dan memelihara kesegaran jasmani, 2) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi yang lebih sehat dan bugar, 3) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan menunjang keterampilan siswa dalam berbagai hal misalnya dalam pembelajaran beberapa cabang olahraga, dan 4) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan mendorong siswa bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya.

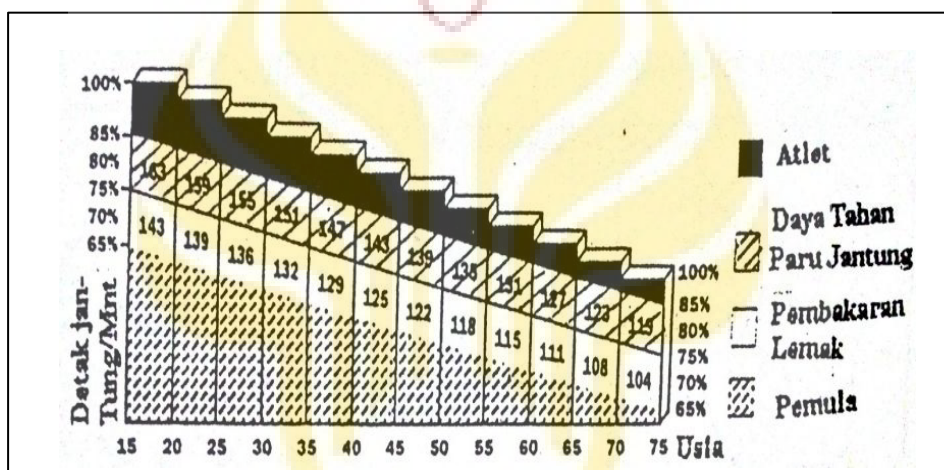
2.1.3.4 Indikator Menilai Intensitas Aktivitas Fisik

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai teknik keterampilan gerak, cara mengetahui dan memelihara kebugaran jasmani sehingga internalisasi nilai-nilai pengetahuan tersebut bisa dijadikan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional yang hanya mengajarkan teknik keterampilannya saja, namun

melibatkan unsur afektif, psikomotor dan kognitif. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metode PAIKEM GEMBROT, yaitu pembelajaran yang Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira dan Berbobot sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang optimal. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan pengalaman pribadinya yang menyenangkan dan terampil dalam mempraktekan dan memberi informasi dengan orang lain tentang meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerakan yang benar dalam aktivitas jasmani. Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dapat dilihat dari peningkatan intensitas aktivitas fisik, yang dapat diukur dengan denyut nadi atau *pulsus*.

Denyut nadi merupakan indikator untuk melihat intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan. Pada satu orang, terdapat hubungan yang linier antara intensitas dan denyut nadi, artinya peningkatan intensitas kerja akan diikuti dengan peningkatan denyut nadi yang sesuai. Sedang pada 2 orang yang berbeda, tinggi frekuensi denyut nadi yang dicapai untuk beban kerja yang sama ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Artinya beban kerja objektif yang sama akan memberikan intensitas relatif yang berbeda, bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya dan arena itu memberikan frekuensi denyut nadi yang berbeda, makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin rendah denyut nadi kerjanya, oleh karena itu pada orang yang makin bugar beban kerja yang sama akan memberikan intensitas kerja yang relatif rendah (ringan) dan arena itu peningkatan denyut nadinya juga lebih rendah (Giriwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:55),

sedangkan untuk takaran latihan kebugaran sendiri yaitu dengan frekuensi 3 – 5 kali/minggu dengan intensitas 60% - 90% dari denyut nadi maksimal (DNM) dengan waktu 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:23). Lalu dijelaskan oleh Djoko Pekik Irianto (2004:17), bahwa intensitas latihan kebugaran untuk tingkat pemula adalah $\leq 65\%$ dari denyut nadi maksimal, sementara secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, seperti yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.2. Intensitas latihan berdasarkan kenaikan detak jantung untuk berbagai program latihan kebugaran
Sumber : Djoko Pekik Irianto. 2004.18

Pemantauan denyut jantung setelah melakukan tugas latihan merupakan cara praktis yang dapat dilakukan di sekolah untuk mengetahui intensitas latihan. Para siswa diajarkan bukan hanya paham tentang pentingnya kebugaran, namun juga perlu dipahami tentang bagaimana cara mempertahankan atau meningkatkan kebugaran. Pada taraf yang lebih maju, anak – anak juga harus diajarkan tentang bagaimana mengukur denyut nadi sebagai cara mudah untuk memantau intensitas latihannya . di

tingkat SMP, para siswa sudah dapat diajarkan bagaimana mengelola kegiatan pembinaan kebugaran secara sederhana. (Rusli Lutan, 2003 : 41)

Menurut Rusli Lutan (2003 : 41), pembinaan kebugaran jasmani perlu mengindahkan beberapa prinsip dengan memperhatikan tabel berikut.

Tabel 2.2. Prinsip latihan yang ditetapkan pada kebugaran Jasmani berlandaskan pada tujuan

| Komponen Prinsip | Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Dasar | Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Menengah | Kebugaran Untuk Prestasi Olahraga |
|-------------------------|--|--|--|
| • Frekwensi | 3 kali/minggu | 3 – 5 kali/minggu | 5 – 6 kali/minggu |
| • Intensitas | 50 – 60% DN. Maks | 60 – 70% DN. Maks | 65-90% DN.Maks |
| • Waktu | 30 menit total keseluruhan | 40-60 menit total keseluruhan | 60-120 menit total keseluruhan |
| • Tipe overload | Jalan, jogging, tari, permainan, dan aktivitas yang memerlukan peralatan sederhana | Jogging, lari, permainan, kompetisi antar kelas dan antarsekolah | Program latihan, lari, aerobic, kompetisi olahraga |

Sumber : Rusli Lutan, (2003 : 42)

Kemudian untuk memantau intensitas aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara menghitung Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Denyut Nadi Zona Latihan, menurut Rusli Lutan (2003:44) untuk mengetahui denyut nadi maksimal kita dapat dihitung dengan cara mengurangnya dengan usianya sendiri , dapat dihitung berdasarkan rumus : $DNM = 220 - \text{umur}$. dan untuk menghitung menghitung target denyut nadi zona latihan, maka tetapkan presentase denyut nadi maksimal tertinggi dan terendah. Sebagai contoh, seorang siswa yang berusia 14 tahun dengan sasaran latihan adalah kebugaran tingkat dasar (50-60% DNM), maka target denyut nadi yang masuk zona latihan adalah : $220 - 14 = 206 = DNM$, setelah

menghitung DNM selanjutnya hitunglah target denyut nadi yang masuk zona latihan dengan mengubah presentase menjadi angka desimal dan mengalikannya dengan DNM : $0,50 \times 206 = 103$; $0,60 \times 206 = 123,6$, selanjutnya bulatkan angka tersebut sehingga diperoleh target denyut nadi zona latihan untuk kebugaran tingkat dasar yaitu 103 – 124 denyut nadi per menit.

Tabel 2.3. Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN)

| Usia | DNM | TZND (60-70%) DNM dibulatkan |
|----------|-----|---------------------------------|
| 9 tahun | 211 | 127 – 148 |
| 10 tahun | 210 | 126 – 158 |
| 11 tahun | 209 | 125 – 157 |
| 12 tahun | 208 | 125 – 156 |
| 13 tahun | 207 | 124 – 155 |
| 14 tahun | 206 | 124 – 155 |
| 15 tahun | 205 | 123 – 154 |
| 16 tahun | 204 | 122 – 153 |
| 17 tahun | 203 | 122 – 152 |
| 18 tahun | 202 | 121 – 152 |

Sumber : Rusli Lutan, (2003 : 45)

Menurut Rusli Lutan (2003 : 45), yang dimaksudkan dengan zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Bila zona itu tidak dapat tercapai, maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Bila melampaui zona latihan, maka situasi itu mengandung resiko yang membahayakan kesehatan, karena melebihi kapasitas jantung seseorang, maka dari itu sebagai guru pendidikan jasmani kita harus yakin bahwa

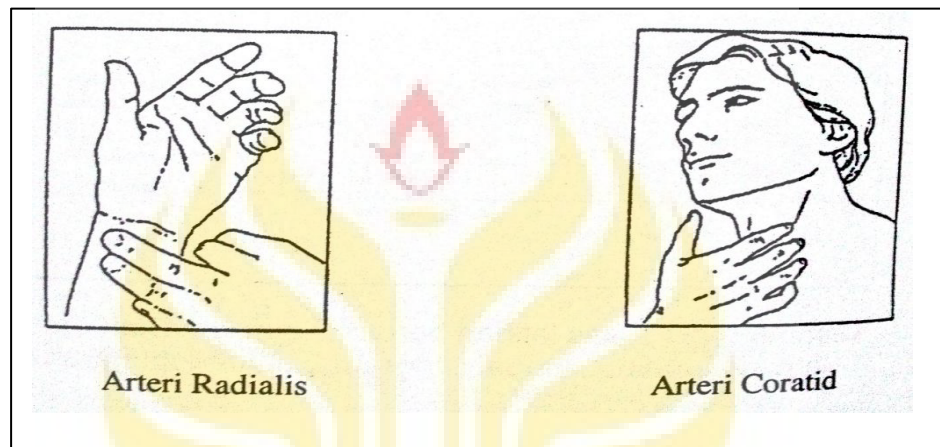
penyelenggaraan latihan kebugaran untuk pemula harus dilaksanakan secara berhati – hati. Hal ini terutama mengenai intensitas latihan yang sebaiknya dibatasi, seperti juga halnya penyediaan waktu. Peningkatan intensitas harus terkendali, dan dimulai dari peningkatan yang lamban, jangan sampai anak melakukan tugas latihan itu secara berlebihan. (Rusli Lutan, 2003 : 41).

Selanjutnya menurut Oktia Woro Kasmini dalam skripsi Ridlo Jauhari (2012 : 3-4), berpendapat keberhasilan dalam pembelajaran penjas dapat dinilai melalui partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes adalah dengan mengetahui atau mengukur denyut nadi siswa itu sendiri. Aktivitas jasmani atau gerak manusia sangat berhubungan erat dengan denyut nadi, sehingga kondisi tubuh dan kualitas gerak yang dilakukan manusia dapat terdeteksi dengan pengaruh denyut nadi. Denyut nadi atau pulpus adalah perubahan tiba-tiba dari tekanan jantung yang dirambat sebagai gelombang pada dinding pembuluh darah.

Denyut nadi normal adalah 70-80 kali tiap permenit, tetapi pada orang-orang yang rutin melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik denyut nadi normal dapat hanya mencapai 50-60 kali permenit. Jika frekuensi lebih dari normal maka disebut *tachicardi* dan frekuensi dibawah normal disebut *brachicardi*. Frekuensi denyut nadi dipengaruhi beberapa faktor yakni, 1) aktivitas fisik, 2) suhu badan, 3) obat-obatan, 4) emosi, 5) makan, dan 6) kehamilan bulan terakhir

Selanjutnya menurut Djoko Pekik Irianto (2003:18-19), bahwa detak jantung atau denyut nadi dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya *puls-monitor*, *telemetry* atau *heart rate monitor* yang dipasang pada mesin-mesin fitness seperti *treadmill*. Pengamatan juga

dapat pula dilakukan secara manual, yakni dengan meraba pembuluh darah nadi di pergelangan tangan (*radialis*) atau disekitar daerah leher dibawah telinga dan rahang (*carotid*) dan dihitung selama 15 detik hasilnya dikalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit, berikut gambar cara mendeteksi denyut nadi secara manual.



Gambar 2.3. Pengukuran detak jantung/denyut nadi secara manual

Sumber : Djoko Pekik Irianto. 2004. 19

Berdasarkan pendapat ahli yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dapat dimonitoring atau diamati melalui cara yang sederhana yaitu dengan mengecek atau mengukur denyut nadi disekitar pergelangan tangan atau di daerah leher, besarnya kalkulasi denyut nadi bergantung dengan tujuan aktivitas fisik kita. Cara penghitungan sendiri dilakukan dengan mengecek denyut nadi selama 1 menit dari mulai sebelum melakukan aktivitas dan sesudah mealukan aktivitas dengan melalui prinsip-prinsip dan perhitungan presentase batas minimal dan maksimal yang telah ditetapkan oleh para ahli. Faktor yang dapat mempengaruhi batas minimal dan maksimal denyut nadi sendiri juga dipengaruhi oleh umur seseorang.

2.1.4 Pengertian Model Pembelajaran

Rudi Susulana dan Cepi Riyana dalam skripsi Arif Noviawan (2013 : 11) berpendapat pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai fasilitator. Pembelajaran bertujuan untuk membawa perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik hal ini dapat ditujukan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku dan keterampilan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu siswa yang belajar.

Menurut Joyce dalam Trianto (2007:5), mengatakan bahwa model mengajar merupakan model belajar. Dengan model tersebut, guru dapat membantu siswa untuk mendapatkan atau memperoleh informasi, ide, keterampilan, cara berfikir, dan mengekspresikan ide sendiri.

Sedang Trianto (2010:52), berpendapat bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajaran dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran. Pemilihan model pembelajaran sangat dipengaruhi oleh sifat dari materi yang akan diajarkan, tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran tersebut, serta tingkat kemampuan peserta didik.

Dalam mengajarkan suatu konsep atau materi tertentu, tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik daripada model pembelajaran lainnya. Berarti untuk setiap model pembelajaran harus disesuaikan dengan konsep yang lebih cocok dan dapat dipadukan dengan model pembelajaran yang lain untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, dalam memilih suatu model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan, seperti materi pelajaran, jam pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, lingkungan belajar, dan fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan tercapai.

Untuk mengetahui kualitas model pembelajaran harus dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan produk. Aspek proses mengacu apakah pembelajaran mampu menciptakan situasi belajar dan berfikir kreatif. Aspek produk mengacu apakah pembelajaran mampu mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan standar kemampuan atau kompetensi yang ditentukan. Dalam hal ini sebelum melihat hasilnya, terlebih dahulu aspek proses sudah dapat dipastikan berlangsung baik.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial. Model pembelajaran aktifitas jasmani merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

2.1.5 Pengertian Gerak

Menurut Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20), gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu; 1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat, 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai yang terdiri dari menekuk, meregang, dan lain-lain, 3) kemampuan manipulatif, lebih banyak melibatkan tangan dan kaki.

berdasar pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gerak adalah kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmaninya sehari-hari, seperti jalan, lompat, lempar, memutar dan melipat secara efektif dan efisien.

2.1.6 Proses Pembelajaran Gerak

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Misalnya di dalam belajar gerak keolahragaan, pelajar berusaha menguasai keterampilan gerak yang sesuai dengan cabang olahraganya, dan kemudian memanfaatkannya agar keterampilan gerak tersebut bisa diterapkan dalam bermain, berlomba atau bertanding olahraga (Sugiyanto, 2008:9.3). Ada tiga tahap dalam belajar gerak (motor learning), yaitu:

1. Tahapan Verbal-Kognitif

Maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol. Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada siswa. Sebagai pemula, mereka belum tahu mengenai apa, kapan dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu, kemampuan verbal-kognitif sangat mendominasi pada tahapan ini.

2. Tahapan Gerak (Motorik)

Memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar siswa atau atlet lebih terampil. Pada tahap ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai siswa pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

3. Tahapan Otomatisasi

Memperhalus gerakan agar performa siswa atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya. Pada tahapan ini, setelah siswa banyak melakukan latihan secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Di sini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Siswa sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien (Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:3).

2.1.7 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Menengah Pertama

2.1.7.1 Masa Adolesensi

Adolesensi atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini terjadi pada perempuan usia 10 – 18 dan laki-laki usia 12 – 20 (Sugiyanto, 2008:5.2). Usia siswa SMP adalah sekitar 12 sampai dengan 16 tahun dalam psikologi perkembangan, usia tersebut dinamakan usia remaja. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun. Setiap tahap usia manusia pasti ada tugas – tugas perkembangan yang harus dilalui. Ini menunjukkan bahwa usia anak SMP kelas VIII merupakan usia Adolesensi.

Masa adolesensi merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan untuk menyempurnakan gerakan, dan memperhalus keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga secara luas. Setiap orang dapat belajar untuk menilai kemampuannya dan memilih bentuk latihan, olahraga, dan kegiatan fisik lainnya yang berguna sepanjang hidupnya. Mereka yang kurang memiliki keterampilan harus belajar menilai kemampuannya secara realistis/nyata dan belajar menetapkan tujuannya dengan nyata. Hal ini akan memberikan kesenangan seseorang terhadap kegiatan yang dilakukannya dan akan mengurangi kegagalan-kegagalan yang terjadi dalam kegiatan olahraga (Sugiyanto, 2008:5.31).

Jadi dapat disimpulkan bahwa, karakteristik siswa SMP usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain tetapi

permainan yang variatif dan rekreatif. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menarik, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa pada masa usia tersebut perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis sehingga siswa menginginkan gerakan–gerakan yang lebih menantang.

2.1.8 Pengertian Permainan

Menurut Hans Daeng dalam Adang Ismail (2009:17) permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Selanjutnya Adang Ismail (2009:26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang dan kalah.

Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan jasmani. Meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya dengan sasaran segala aspek pribadi manusia adalah tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai. Bermain dapat memberikan perasaan senang kepada setiap manusia. Anak-anak senang bermain di sepanjang hari, bahkan sepanjang masa. Setiap anak yang bermain akan menimbulkan perasaan senang sehingga dapat mengungkapkan kepribadiannya baik watak asli maupun kebiasaan yang membentuk kepribadiannya (Sukintaka,1992:11).

Menurut Sukintaka (1992:7) menyatakan bahwa sifat bermain adalah sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang akan menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik dan perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan pada dirinya sendiri.

2.1.8.1 Fungsi bermain dalam pendidikan

Menurut Soemitro (1992:4) nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Kegiatan Anak-anak biasanya dianggap bermain, sedang kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Ada beberapa pakar pendidikan yang menyatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang menyatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain menyatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, sikapnya, dan kedewasaannya. Ada pendapat yang lain lagi yang menyatakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, maupun sosial anak.

Bigot, Konshtam dan Palland dalam skripsi Arif Noviawan (2013 : 23), mengatakan bahwa permainan mempunyai makna pendidikan, dengan

uraian sebagai berikut: 1) Permainan merupakan wahana untuk membawa kehidupan bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pertumbuhan sosialnya. 2) Dalam permainan anak akan mengetahui, dan mengetahui sifat kekuatannya, menguasai alat bermain. 3) Dalam permainan anak tidak hanya menggunakan fantasinya saja, tetapi juga akan sifat aslinya yang diungkapkan dengan spontan. 4) Dalam permainan anak mengungkapkan macam-macam emosinya sesuai dengan yang diperolehnya dan tidak mengarah pada prestasi. 5) Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan kehidupan dunia anak. (6) Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain dan semua ini akan membentuk sifat fair play dalam bermain. 7) Bahaya dalam bermain dapat timbul dan keadaan ini akan banyak gunannya dalam hidup yang sesungguhnya.

Bigot, Konhstam dan palland dalam sukintaka (1992: 28) juga menyatakan secara psikis bermain mempunyai fungsi dalam usaha pendidikan. Adapun sasaran psikis meliputi :

1) Kemampuan berbahasa dan seni bahasa

Sukintaka (1992:28) berpendapat kemampuan bahasa Seorang anak dikembangkan oleh apa yang didengarnya, baik dalam bergaul dengan orang lain, dari melihat televisi, maupun dari melihat film. Dengan mendengar ini, berarti akan berkembang pula bagaimana mengucapkan kata-kata, dan makin mantapnya tata bahasanya. Dalam bermain, anak

akan masuk dalam situasi yang mengharuskan anak berkomunikasi dengan anak lain, atau teman bermainnya.

2) Peningkatan kemampuan akademik

Menurut piaget dalam sukintaka (1992:31) mengatakan bahwa gerak dan bermain merupakan suatu hal yang sangat penting dalam memacu kemampuan akademik atau pengetahuan, khusus pada masa anak-anak. Gerak dan bermain merupakan wahana untuk memacu dan memotivasi untuk mendorong dan merangsang masalah belajar secara luas. Belajar lewat gerakan mengakibatkan anak untuk berfikir dan mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana.

3) Budi pekerti

Menurut Hurlock dalam Sukintaka (1992:31-32), lewat tahun-tahun masa perkembangan anak, bermain banyak memberikan iurannya dalam pembentukan pribadi dan rasa sosial anak. Iuran ini untuk tiap masa perkembangan yang satu dengan yang lain akan berbeda-beda, sebab pada tiap tahap perkembangan, anak mempunyai perbedaan kesenangan, perhatian, jenis permainan dan jenis alat permainannya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan pendapat ahli di atas mengenai fungsi permainan dalam pendidikan dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan sebuah media, wahana maupun alat sebagai tempat merealisasikan sebuah tujuan pendidikan yang lebih baik, karena dalam gerakan – gerakan permainan maupun peraturan dalam permainan itu sendiri mengandung berbagai unsur untuk menstimulasi otak dan perasaan anak kedalam pikirannya agar anak mau berkomunikasi dengan teman bermainnya untuk berfikir dan

mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana memecahkan masalah yang ada dalam permainan yang dimainkannya saat itu serta melalui sebuah komunikasi tadi anak dapat mengenal lebih dekat pribadi teman bermainnya sehingga melalui kedekatan tersebut anak bisa mengedalikan perasaannya terhadap teman bermainnya sehingga pembentukan pribadi dan rasa sosial anak terbentuk dengan sendirinya.

2.1.9 Prinsip Mengembangkan dan Memodifikasi Permainan dan Olahraga

Permainan yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan anak tidak aktif untuk tidak bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut. Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk permainan. Selanjutnya menurut Yoyo dan Adang Suherman (2000: 1) menyatakan dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran penjas di sekolah, bisa dilakukan dengan menggunakan modifikasi.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Delevopmentally Appropriate Practice (DAP)*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan kearah yang lebih baik.

Modifikasi permainan memiliki beberapa manfaat yang sangat penting. Menurut Yoyo dan Adang Suherman (2000:1) menyatakan bahwa modifikasi mempunyai esensi untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar secara potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksud untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi, berkaitan dengan modifikasi olahraga/permainan yang diterapkan dalam pembelajaran penjas di sekolah, modifikasi mempunyai keuntungan dan keefektifitasan, yang meliputi :

- 1) Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjas.
- 2) Orientasi pembelajaran olahraga dan permainan yang dimodifikasi kedalam penjas, yaitu: menimbulkan rasa senang (*gamefull*). Hal ini tentu akan mendorong *motivasi*nya untuk berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran penjas. Akhirnya anak akan memiliki kesempatan untuk aktif bergerak, sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran anak akan tercapai.
- 3) Meningkatkan aktivitas belajar siswa, prinsip dalam modifikasi olahraga dan permainan adalah aktivitas belajar (*learning activities*). Oleh karena itu, dalam pembelajaran penjas yang perlu ditekankan adalah memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Menurut Jones yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2000:47) menyatakan bahwa dalam pembelajaran penjas guru harus dapat memanfaatkan 50% dari waktu

yang tersedia dengan aktivitas gerak. Sebagai contoh waktu yang tersedia dalam pembelajaran penjas adalah 90 menit, maka 50 menit harus dimanfaatkan untuk aktivitas gerak anak. Berkaitan dengan hal ini, maka seorang guru harus bisa dituntut untuk mendesain pembelajaran penjas sedemikian rupa, baik materi, metode dan organisasi pembelajaran yang efektif.

- 4) Meningkatkan hasil belajar penjas siswa, seperti yang telah dikemukakan di atas, bahwa prinsip pembelajaran yang menggunakan modifikasi adalah aktivitas belajar dan kesenangan, memberikan pada siswa untuk beraktivitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak.
- 5) Mengatasi kekurangan sarana dan prasarana, salah satu pendukung dalam proses pembelajaran penjas adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Sarana merupakan alat yang digunakan dalam penjas, sedangkan prasarana menunjukkan pada tempat atau lapangan yang digunakan dalam pembelajaran penjas. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas baik, maka diperlukan sarana dan prasarana yang memadai. Apabila ketersediaan sarana dan prasarana tidak memadai, maka guru dituntut untuk berkreaitifitas atau menciptakan bentuk modifikasi dalam bentuk modifikasi untuk mengatasi permasalahan sarana dan prasarana tersebut.

Berdasarkan penjelasan dan manfaat tentang modifikasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi atau meniadakan permasalahan yang

terkait dengan pembelajaran permainan dan olahraga yang dilaksanakan dalam pendidikan jasmani di sekolah.

Para guru dengan mudah memilih aktifitas modifikasi tersebut. Namun demikian memilih modifikasi aktivitas belajar yang berprinsip pada *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* mungkin tidak semudah seperti yang kita bayangkan. Para guru memerlukan beberapa kriteria untuk mengevaluasi dan menentukan pilihannya. Setiap guru akan mempunyai kriteria masing masing dan biasanya bersifat subjektif.

Berhubungan dengan itu, Berikut ini dipaparkan beberapa azas yang dapat dijadikan kriteria oleh guru dalam mengevaluasi, memilih, membuat modifikasi pembelajaran dalam penjas.

- 1) Mendorong partisipasi maksimal.
- 2) Memperhatikan keselamatan (*safety*).
- 3) Mengejar efektifitas dan efisiensi gerak.
- 4) Usahakan agar modifikasi ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga mengajar anak melakukan *skill* atau strategi secara efektif.
- 5) Memenuhi tuntutan perbedaan kemampuan anak.
- 6) Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 7) Memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya.
- 8) Mengajar menjadi pemain yang cerdas.
- 9) Meningkatkan perkembangan emosional dan sosial.

2.2 Kerangka Berpikir

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Mata pelajaran tersebut merupakan bagian pokok dari upaya

pendidikan secara keseluruhan (Toto Subroto, dkk, 2007:4.1), maka dari itu sudah seharusnya pendidikan jasmani harus diajarkan dengan sungguh-sungguh, seperti hal mata pelajaran lain. Secara keseluruhan pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, yang kaitanya dengan kebugaran untuk kesehatan dan keterampilan, selain itu pendidikan jasmani mengajarkan siswa untuk mengasah keterampilan berfikir kritis, membangun karakter sosial siswa dan pengendalian stabilitas emosional serta memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat.

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang di dalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif / sosial. Kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama untuk membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas dan berkarakter guna membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

Pentingnya kebugaran jasmani disekolah juga dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003 : 9), karena pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu : 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Akan tetapi kurangnya pengalaman dan kreativitas guru pendidikan jasmani ini berpengaruh terhadap cara guru

mengajar di lapangan yang masih seperti pendidikan olahraga dengan menggunakan metode latihan dan komando dan minim pembaharuan di dalam pembelajaran. Misalnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di sekolah seorang guru memberi materi pembelajaran praktek bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik yang sama setiap semester tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai anak-anak yang merasa bosan, dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Sesuai dengan kompetensi dasar Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada siswa SMP kelas VIII pada materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab, akan tetapi masih dijumpai pembelajaran kebugaran jasmani yang masih kurang optimal dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal seperti : 1) guru memberikan materi pembelajaran praktek bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, sehingga anak merasa jenuh dan kurang semangat karena ruang geraknya yang terbatas, 2) kurangnya sarana prasarana yang dapat mendukung proses pembelajaran, dan 3) berdasarkan wawancara pada tanggal 17 April 2016, guru penjas memberikan materi kebugaran tidak sesuai dengan kompetensinya, setiap semesternya siswa diberikan materi kebugaran jasmani yang sama yaitu dengan lari disekitar lingkungan sekolah, berdasarkan wawancara

dengan guru penjas, SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan kompetensi dasar pada siswa SMP kelas VIII pada materi pembelajaran kebugaran jasmani disebutkan bahwa siswa mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab, dapat dikategorikan bahwa lari yaitu untuk meningkatkan komponen daya tahan tubuh (*endurance*). Untuk itu dalam proses pembelajaran penjasorkes perlu adanya pengembangan model pembelajaran agar pembelajaran lebih menarik bagi siswa, karena pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu upaya untuk memecahkan masalah yang ada, misalnya melalui sebuah permainan yang sudah dikembangkan dengan memanfaatkan lahan kosong di lingkungan sekolah dan benda – benda yang ada di sekeliling kita. Salah satunya dengan mengembangkan permainan SRD (*Spider Run Dance*) sebagai sarana atau media untuk mengintensifkan dan mengkoordinasikan pembelajaran kebugaran jasmani yang diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. .

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Cara melewati rintangan yang berbeda-beda dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian siswa terhadap pikirannya yang beranggapan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani itu melelahkan dan membuatnya jenuh, terlebih saat siswa melewati rintangan yang akan

menuju area tempat memasukkannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut dengan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari, jadi siswa tidak menyadarinya bahwa mereka sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini diharapkan mampu membantu guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan pembelajaran kebugaran jasmani tanpa membuat siswa merasa jenuh, terpaksa dan terbebani dalam melakukan aktivitas jasmani, karena permainan ini sangat rekreatif sehingga siswa tertarik, senang dan gembira sehingga kompetensi dasar dan indikator pencapaian pada materi kebugaran jasmani dapat tercapai dengan baik.

Tabel 2.4. Justifikasi Pengembangan Permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani.

| No. | Kondisi Nyata Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah | Permasalahan yang Muncul | Solusi yang Ditawarkan |
|-----|---|---|---|
| 1 | Pembelajaran kurang optimal, guru penjas melaksanakan pembelajaran tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, materi yang diajarkan setiap semester sama, dan pembelajaran dilakukan tidak sesuai kompetensi dasar. | <ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kebugaran jasmani tidak berjalan optimal, siswa merasa jenuh dan terpaksa melakukan aktivitas jasmani. • Indikator pencapaian tidak terlaksana sesuai kompetensi dasar. | Memberikan variasi pembelajaran yang lebih rekreatif melalui permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) yang sudah dikembangkan dengan memanfaatkan lahan kosong dan benda – benda yang ada di lingkungan sekolah. |

Sumber : Data Penelitian Observasi

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang berdasarkan data pada saat uji coba I (N = 16) dan uji coba II (N = 34)

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

5. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah jarak rintangan yang di perlebar dari 2 kaki menjadi 3 kaki karena siswa sulit melewati rintangan yang terlalu sempit.
6. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah dengan mengubah permainan individual menjadi kelompok/tim agar permainan lebih efektif dan menarik serta semua siswa lebih aktif bergerak dan bisa saling bekerjasama
7. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah penggantian peraturan cara memasukan bola kedalam keranjang/kardus yang semula keranjang/kardus diletakan menjadi dipegang teman 1 tim.
8. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah dengan memperlebar ukuran lapangan permainan yang semula 6 meter menjadi 7 meter.
9. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah perubahan peraturan cara menimang - nimang bola pada *paddle*, semula menimang

- nimang bola dengan *paddle* dilakukan setiap melewati rintangan menjadi menimang – nimang bola hanya saat di area memasukan bola atau saat akan memasukan bola sebanyak minimal 5 kali.

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

1. Kajian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Uji Coba I

Produk model permainan SRD (*Spider Run Dance*) sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan validasi dan hasil analisis data pada produk saat uji coba I, dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata prosentase 81,33%, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata 82,66%, Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini telah memenuhi kriteria “baik” sehingga dapat digunakan bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal adalah dari keseluruhan penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran pada uji coba I mendapatkan prosentase rata-rata sebesar 81,99 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka model pengembangan pembelajaran ini telah memenuhi kriteria “baik”. Ini dilihat dari penilaian oleh para ahli, berdasarkan penilaian ahli penjas pada aspek 1, 3, 7, dan 9 keempat aspek tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik, pada aspek 4, 5, 6, 8, 11, 13, 14, dan 15 kedelapan aspek tersebut telah memenuhi kriteria baik, sedangkan pada aspek 2, 10, dan 12 ketiga aspek tersebut telah memenuhi kriteria cukup baik, sedangkan penilaian yang dilakukan ahli pembelajaran pada aspek 1, 3, 6, dan 9 keempat aspek tersebut telah

memenuhi kriteria sangat baik, pada aspek 2, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 14, dan 15 kesembilan aspek tersebut memenuhi kriteria baik, sedangkan pada aspek 11 dan 12 kedua aspek tersebut memenuhi kriteria cukup baik.

2. Kajian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Uji coba II

Produk permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data pada uji coba II, dari evaluasi ahli penjas didapat prosentase 84%, hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran didapat prosentase 85,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal adalah dari keseluruhan penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran pada uji coba II uji coba II mendapatkan prosentase rata-rata sebesar 84,66%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka model pengembangan permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini telah memenuhi kriteria “baik”. Ini dilihat dari penilaian oleh para ahli, berdasarkan penilaian ahli penjas pada aspek 1, 3, 7, 9 dan 13 kelima aspek tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik, pada aspek 2, 4, 5, 6, 8, 11, 14, dan 15 kedelapan aspek tersebut telah memenuhi kriteria baik, sedangkan pada aspek 10 dan 12 kedua aspek tersebut telah memenuhi kriteria cukup baik, sedangkan penilaian yang dilakukan ahli pembelajaran pada aspek 1, 2, 3, 6, 7, dan 9 keenam aspek tersebut telah memenuhi kriteria

sangat baik, pada aspek 4, 5, 8, 10, 13, 14, dan 15 ketujuh aspek tersebut memenuhi kriteria baik, sedangkan pada aspek 11 dan 12 kedua aspek tersebut memenuhi kriteria cukup baik.

3. Kajian Kuesioner Siswa pada Uji Coba I

Produk permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah dapat digunakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Hal ini berdasarkan Hasil analisis data uji coba I didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai 84,99 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini telah memenuhi kriteria baik. Dengan perhitungan pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 yang mengarah pada aspek kognitif sebesar 88,75 %, untuk pertanyaan nomor 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 yang mengarah pada aspek psikomotor sebesar 81,87%, dan untuk pertanyaan nomor 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 yang mengarah pada aspek afektif sebesar 84,37%. Faktor yang dapat menjadikan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini dapat diterima siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal adalah dari semua aspek uji coba yang ada, sebagian besar siswa mampu mempraktekkan dengan baik, dari segi pemahaman peraturan permainan penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Sehingga dari hasil uji coba I model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini dapat digunakan bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.

4. Kajian Kuesioner Siswa pada Uji Coba II

Produk model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah dapat digunakan bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Hal ini berdasarkan hasil analisis data uji coba II didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai 89,79 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini telah memenuhi kriteria baik. Dengan perhitungan pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 yang mengarah pada aspek kognitif sebesar 93,52%, untuk pertanyaan nomor 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 yang mengarah pada aspek psikomotor sebesar 89,11%, dan untuk pertanyaan nomor 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 yang mengarah pada aspek afektif sebesar 86,76%. Faktor yang dapat menjadikan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini dapat diterima siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal adalah dari semua aspek uji coba yang ada, sebagian besar siswa mampu mempraktekkan dengan baik, dari segi pemahaman peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Sehingga dari hasil uji coba II model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini sudah dapat digunakan bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.

5. Kajian Aspek-Aspek dalam Permainan SRD (*Spider Run Dance*)

Dalam permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini terdapat tujuan, manfaat serta nilai-nilai yang dapat diambil di dalamnya. Diantaranya adalah pada pembelajaran yang terbagi dalam tiga aspek yaitu :

➤ Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil kuesioner siswa pada aspek kognitif yang dilihat dari butir soal nomor 1 sampai 10 diperoleh jawaban pada uji coba I dan uji coba II dalam aspek ini siswa telah memenuhi kriteria 'sangat baik' dengan rata-rata prosentase pada uji coba I dan uji coba II yaitu 91,13%, perhitungan diperoleh pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 yang mengarah pada aspek kognitif sebesar 88,75% pada uji coba I dan 93,52% pada uji coba II. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek kognitif, siswa telah dapat mengetahui dengan baik semua permainan SRD (*Spider Run Dance*). Kenaikan prosentase dalam aspek ini pada uji coba I dan uji coba II disebabkan karena dalam permainan ini siswa sebagai pemain didorong untuk berfikir, memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan serta dapat berfikir bagaimana cara melakukan dan menerapkan strategi permainan dengan baik dan benar agar mendapatkan memasukan bola dengan benar sehingga mendapatkan *point* yang semaksimal mungkin tanpa melakukan pelanggaran yang dapat berakibat kekalahan pada timnya. Kesimpulan tersebut sesuai dengan pendapat J.S. Husdarta (2009:11) pada tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan aspek kognitif yang mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek

kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya

➤ **Aspek Psikomotor**

Berdasarkan hasil kuesioner siswa pada aspek psikomotor yang dilihat dari butir soal nomor 11 sampai 20 diperoleh jawaban pada uji coba I dan uji coba II dalam aspek ini siswa telah memenuhi kriteria 'baik' dengan rata-rata prosentase pada uji coba I dan uji coba II yaitu 85,49%, perhitungan diperoleh pada pertanyaan nomor 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 yang mengarah pada aspek psikomotor sebesar 81,87% pada uji coba I dan 89,11% pada uji coba II. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek psikomotor, siswa telah dapat mempraktekan dengan cukup baik semua permainan SRD (*Spider Run Dance*). Kenaikan prosentase dalam aspek ini pada uji coba I dan uji coba II disebabkan karena dalam permainan ini psikomotor (kemampuan gerak) anak dapat berkembang secara optimal dan siswa dengan mudah mengeksploitasi gerakannya. Karena dalam permainan ini terdapat berbagai macam pola gerakan yang bervariasi. Kesimpulan tersebut sesuai dengan pendapat J.S. Husdarta (2009:10) pada tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan aspek psikomotor yang mencakup secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Dan komponen ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aspek fisik yang mampu merangsang

kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan gerak keterampilan itu sendiri.

➤ **Aspek Afektif**

Berdasarkan hasil kuesioner siswa pada aspek afektif yang dilihat dari butir soal nomor 21 sampai 30 diperoleh jawaban pada uji coba I dan uji coba II dalam aspek ini siswa telah memenuhi kriteria 'baik' dengan rata-rata prosentase pada uji coba I dan uji coba II yaitu 85,56%, perhitungan diperoleh pada pertanyaan nomor 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 yang mengarah pada aspek afektif sebesar 84,37% pada uji coba I dan 86,76% pada uji coba II. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek afektif, siswa telah dapat bersikap dengan baik saat mempraktekan permainan SRD (*Spider Run Dance*). Kenaikan prosentase dalam aspek ini pada uji coba I dan uji coba II disebabkan karena dalam permainan ini terkandung nilai-nilai yang bisa membentuk sikap anak, seperti :

✓ **Sportivitas**

Dalam permainan ini anak harus mempunyai sikap sportif yaitu dengan cara menerima hasil dengan lapang dada dan tidak melakukan hal yang memicu terjadinya perkelahian antar pemain.

✓ **Disiplin**

Sikap disiplin ditunjukkan dengan menaati peraturan yang sudah ada. Adanya sikap disiplin akan membantu anak dalam kehidupannya.

✓ **Kerjasama**

Dalam permainan ini siswa dapat merangsang pikiran dan perasaannya saat merancang strategi, mengkomunikasikan dengan temannya agar dapat meraih *point* semaksimal mungkin dan memenangkan permainannya.

✓ **Kejujuran**

Sikap kejujuran muncul melalui sikap jujur siswa dalam menaati peraturan yang telah ditetapkan. Anak akan cenderung jujur baik terhadap peraturan.

Kesimpulan tersebut sesuai dengan pendapat J.S. Husdarta (2009:11) pada tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan aspek afektif yang mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak.

6. Kajian Komponen-komponen Kebugaran Jasmani yang Terdapat pada Permainan SRD (*Spider Run Dance*)

Komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam permainan ini, yaitu :

1. Daya tahan tubuh (*Endurance*)

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. (Rusli Lutan, 2003: 40), menurutnya istilah aerobik sama pengertiannya dengan kapasitas aerobik, kebugaran kardiorespiratori, dan daya tahan kardiovaskular. (Rusli Lutan, 2003 : 39). Berdasarkan pernyataan ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan tubuh merupakan kemampuan seseorang untuk mempekerjakan fisiologi dan anatomi tubuhnya termasuk sistem jantung, pernafasan, peredaran darah dan otot-otot besarnya secara efektif dan efisien untuk digunakan dalam aktivitas jasmaninya dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Dalam permainan ini daya tahan didapatkan saat siswa berlari menaruh bola kedalam tempatnya berkali-kali, saat inilah sistem fisiologi dan anatomi tubuhnya dilatih untuk bekerja dalam intensitas waktu yang cukup lama.

2. Daya ledak otot (*Muscular Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya (M. Sajoto, 1988:58), sehingga dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang

untuk mempergunakan otot – ototnya secara maksimal untuk berkontraksi dengan waktu tempuh yang pendek melalui usahanya sendiri. Dalam permainan ini daya ledak otot siswa didapatkan pada pola gerakan siswa saat melompati rintangan dengan satu kakinya, karena saat melompat otot-otot kakinya digunakan untuk berkontraksi secara maksimal dalam melewati rintangan dengan waktu yang pendek.

3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu secepat mungkin (Totok Subroto, dkk, 2007:5.7), lalu M. Sajoto (1998:58) bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Jadi, dapat disimpulkan berdasar pada pendapat ahli bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu tempuh sesingkatnya. Dalam permainan ini kemampuan kecepatan siswa didapatkan pada pola gerakan siswa saat berlari mengambil *paddle* atau setelah siswa memasukkan bola siswa harus berbalik arah dan menaruh *Paddle* pada tempatnya, gerakan ini dilakukan berulang-ulang setiap siswa telah memasukkan bola.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi – posisi di area tertentu (Totok Subroto, dkk, 2007:5.7), lalu M. Sajoto (1998:59) bahwa kelincahan adalah kemampuan

seseorang dalam merubah arah, dalam posisi – posisi di area tertentu.. Berdasar pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincihan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah perubahan arah dalam gerakannya dalam posisi tertentu dengan waktu yang cepat. Dalam permainan ini siswa dapat melatih kelincihannya saat melewati rintangan zig-zag, step-step menyamping, dan lari-lari kecil atau rintangan warna merah, hijau dan kuning. Karena dalam pola gerakan ini siswa memalkukan perubahan arah dengan cepat missal di zig-zag siswa melakukan merubahan arah dengan cepat untuk melewati rintangan yang dilewatinya. Siswa juga dpaat melatih kemampuan koordinasinya melalui pola gerakan siswa saat memantul-pantulkan bola dengan *paddle* dan gerakan saat akan memasukkan bola.

5. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988:59), lalu Totok Subroto, dkk (2007:5.7), mengatakan bahwa koordinasi merupakan perpaduan berirama dari sistem saraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh. Jadi dapat dimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai macam gerakan untuk ditransformasikan ke dalam otak dan oleh otak disinkronisasikan kedalam gerakan yang selaras atau serasi. Dalam permaian ini siswa dapat melatih koordinasi gerakannya memlaui pola gerakan *dance* atau melompat-lompat bergantian kaki dengan

berlenggak-lenggok. Disini siswa akan mentransformasikan gerakan melompat-lompat bergantina kaki dan belenggak-lenggok kepada otaknya untuk disinkronisasikan kedalam gerakan yang selaras atau serasi.

6. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran (M. Sajoto, 1988:59). Jadi dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan perasaanya dalam keadaan gerak tubuh yang dinamis maupun statis untuk menetapkan maupun mengenai suatu sasaran atau obyek dengan tepat. Dalam permainan ini siswa dapat melatih kemampuan ketepatannya saat memasukkan bola kedalam keranjang yang dipegang oleh teman 1 timnya.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (M.Sajoto, 1988:58). Sedangkan Totok Subroto, dkk (2007:5.7), mengatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitanya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis atau bergerak (dinamis). Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan syaraf-syaraf ototnya untuk menjaga kestabilan tubuh terhadap gaya gravitasi bumi, baik dalam keadaan statis maupun

dinamis. Dalam permainan ini siswa dapat melatih keseimbangannya melalui pola gerakan saat siswa melewati rintangan melompat dengan satu kaki, karena dalam pola gerakan ini siswa sudah keluar dalam keadaan setimbangan, karena berdasarkan hukum keseimbangan yaitu keseimbangan berabading lurus dengan luas bidang alasnya, karena ketika siswa melewati rintangan dengan melompat satu kakinya luas bidang alas siswa berkurang.

Berdasarkan hasil yang diperoleh di atas, baik dari penilaian dan evaluasi oleh ahli, uji coba I dan uji coba II, maka dapat disimpulkan bahwa produk model permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini dapat diterapkan pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Dapat disarankan bagi guru PJOK Sekolah Menengah Pertama (SMP) agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran kebugaran jasmani yang dengan adanya model permainan ini diharapkan pembelajaran akan lebih variatif, rekreatif dan menarik.

5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut

1. Model permainan SRD (*Spider Run Dance*) sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran kebugaran jasmani untuk siswa SMP.
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

3. Model pembelajaran permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini dapat mengalihkan perhatian siswa saat pembelajaran kebugaran jasmani yang menurutnya melelahkan tanpa mengurangi standar kompetensi pada materi pembelajaran kebugaran jasmani karena sesuai permainan ini memiliki karakteristik yang rekreatif, sehingga menarik perhatian siswa untuk aktif bergerak dalam pembelajaran kebugaran jasmani.
4. Penggunaan model pembelajaran ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan alat, media belajar, dan sumber belajar yang digunakan.
5. Penggunaan alat dan media pembelajaran disesuaikan dengan kondisi anak dan memanfaatkan sesuatu yang ada lingkungan sekolah dan sekitar lingkungan sekolah sebagai sumber belajar.
6. Diseminasi produk permainan SRD (*Spider Run Dance*) dapat dilakukan oleh pembaca atau para pengguna produk permainan ini melalui beberapa cara yaitu dengan penulisan artikel dengan mengkajian secara literatur dengan penelitian lain yang relevan yang bisa di publikasikan melalui jurnal nasional yang telah terakreditasi ataupun jurnal lokal serta seminar-seminar keolahragaan dan pendidikan maupun dalam bentuk buku ataupun *handbook*.
7. Peneliti berharap bagi guru penjasorkes di SMP diharapkan dapat mengembangkan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) agar lebih menarik, serta mencari alternatif lain yang sesuai dengan karakteristik anak untuk menghasilkan produk atau alternatif pembelajaran yang lebih variatif dan rekreatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Ismail. 2009. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud
- Adang Suherman. 2000. *Dasar – dasar Penjas*. Jakarta : Depdikbud
- Adang Suherman dan Yoyo Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Arif Noviawan Pahlevi. 2013. "*Model Pengembangan Permainan Woodball Berpasangan Dalam Penjasorkes Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Brumbung Kecamatan Jepon Kabupaten Blora Tahun 2012*". Skripsi. Universitas Negeri Semarang : Semarang
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi
- E.Mulyasa . 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Moh. Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Punaji Setyosari. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Prenada Media Grup.
- Ridlo Jauhari. 2012. "*Model Pengembangan Permainan Bulutangkis "Minton Mini" Dalam Penjasorkes Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2012*". Skripsi. Universitas Negeri Semarang : Semarang
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Penelitian Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Soemitro. 1992. *Permainan kecil*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2010. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka.1992. *Teori Bermain* . Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks
- Toto Subroto, dkk. 2007. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Tim penyusun. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang