



**MODEL PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP KETERAMPILAN  
GERAK DASAR BAGI SISWA KELAS III SDN REJOSARI  
KECAMATAN PAKIS KABUPATEN MAGELANG  
TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Kurnia Iman Pranantyo**

**6102411063**

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

## ABSTRAK

**Kurnia Iman Pranantyo. 2016.** Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015. Pembimbing: Ipang Setiawan S.Pd, M.Pd

**Kata kunci: Pengembangan, Gerak dasar ,Permainan Sirkuit**

Pendidikan Jasmani khususnya pembelajaran gerak di sekolah dasar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, semakin anak banyak bergerak maka anak akan semakin mengetahui banyak hal. Namun dalam kenyataannya dalam proses pembelajaran gerak belum terlaksana secara optimal, sehingga perlu adanya pengembangan dalam proses pembelajarannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang. Tujuan Penelitian ini adalah menghasilkan produk Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang.

Metode Penelitian pengembangan yang digunakan mengacu pada metode pengembangan Sugiyono yang telah dimodifikasi, yaitu: (1) Potensi dan Masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Pembuatan Produk Awal, (4) Validasi Produk, (5) Revisi Produk Awal, (6) Pra Uji Coba I, (7) Uji Coba I, (8) Revisi Produk, (9) Uji Coba Sosialisasi, (10) Revisi Produk, (11) Uji Coba II, (12) Revisi Produk Akhir, (13) Penguatan dan Pembuatan Produk Masal. Penelitian dilaksanakan di SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang dengan subjek penelitian 28 siswa kelas III SDN Rejosari.

Hasil penilaian uji coba satu, ahli penjas dan ahli pembelajaran mendapatkan rata-rata 84,66%, aspek kognitif 80,3 %, afektif 71,14 %, psikomotor 70,36 %, dan rata-rata uji coba satu sebanyak 73,93 % masuk dalam klasifikasi baik dan produk layak digunakan. Hasil penilaian uji coba dua , ahli penjas dan ahli pembelajaran mendapatkan rata-rata 89,50%, aspek kognitif 84,3 %, afektif 88 %, psikomotor 81,85 %, dan rata-rata uji coba dua sebanyak 84,71 % masuk dalam klasifikasi baik dan produk layak digunakan.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit layak digunakan dan diterapkan sebagai alternatif model pembelajaran dalam penjasorkes. Disarankan bagi guru penjasorkes SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang dapat menggunakan produk model permainan sirkuit dalam proses pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar. Bagi pembaca model permainan ini bisa dijadikan referensi untuk mengembangkan model-model permainan untuk penelitian selanjutnya.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Kurnia Iman Pranantyo

NIM : 6102411063

Jurusan/prodi : PJKR / PGPJSD

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini 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, 25 Mei 2016

Peneliti,

  
  
  
Kurnia Iman Pranantyo  
NIM. 6102411063

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Hari

Tanggal

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Yang Mengajukan,



Bambang Setiawan S.Pd, M.Pd  
NIP. 19750825 200812 1 001



Kurnia Iman Pranantyo  
NIM. 6102411063

**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan PJKR

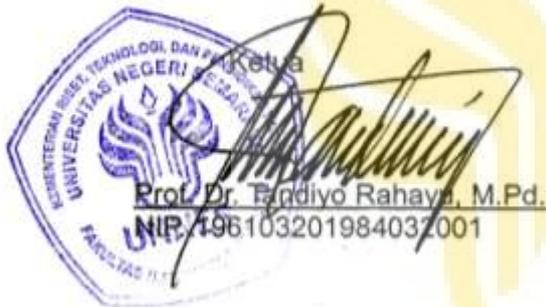


Drs. M. Gigyo Hartono, M.Pd  
NIP. 196109031988031002

*Handwritten signature and date: 7/4 2016*

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kurnia Iman Pranantyo NIM 6102411063 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dengan Judul Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 25 Mei 2016.



Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. (Penguji I)  
NIP. 196510201991031002
2. Dr. Imam Santosa C. W. W. S.Pd., M.Si. (Penguji II)  
NIP. 196905292001121001
3. Ipang Setyawan S.Pd. M.Pd. (Penguji III)  
NIP. 197508252008121001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- ❖ Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik (Evelyn Underhill).
- ❖ Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu artinya anda tidak pernah berani untuk mencoba (Kurnia Iman Pranantyo).
- ❖ Kita akan sukses jika belajar dari kesalahan (Kurnia Iman Pranantyo).

### PERSEMBAHAN

1. Orang tua saya tercinta, Bapak Purwadi dan Ibu Sri Muji Wahyuni, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan dan do'a yang selalu tercurah untuk saya.
2. Yang tercinta Kakakku Alwiat Seva Setyaji dan keluarga besar saya.
3. Dosen-dosen FIK, terima kasih atas doa dan bimbingannya.
4. Sahabat-sahabat terbaik saya yang selalu mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Teman-teman PGPJSD 2011.
6. Almamater UNNES.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015”. Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES, terimakasih atas persetujuan dan arahan dalam skripsi ini.
4. Ipang Setiawan S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. selaku dosen ahli penjas atas segala nasihat, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dosen dan karyawan di Jurusan PJKR FIK UNNES atas bimbingan dan bantuannya.

7. Haryono S.Pd selaku ahli pembelajaran atas nasihat, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Purwadi S .Pd dan Nining Catur Ningrum M.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Rejosari dan SDN Losari yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Sekolah tersebut.
9. Siswa-siswi Kelas III SDN Rejosari yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Nurjanah Ayu Puspitaningtyas yang selalu menemani, memotivasi, dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua teman-teman PGPJSD angkatan 2011 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan karena keterbatasan penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan barokah dan anugerah yang terbaik atsa jasa bapak/ibu/saudara sekalian.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Mei 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
1.1    Latar Belakang Masalah.....	1
1.2    Perumusan Masalah.....	4
1.3    Tujuan Pengembangan.....	4
1.4    Manfaat Pengembangan.....	4
1.5    Spesifikasi Produk.....	5
1.6    Pentingnya Pengembangan.....	5
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
2.1    Landasan Teori.....	7
2.1.1    Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2    Model Pembelajaran.....	11
2.1.3    Permainan dan Pendidikan Jasmani.....	12
2.1.4    Permainan Sirkuit.....	13
2.1.5    Pengertian Gerak.....	14
2.2    Kerangka Berpikir.....	16
<b>BAB III    METODE PENGEMBANGAN</b>	
3.1    Model Pengembangan.....	18
3.2    Prosedur Pengembangan.....	19
3.3    Potensi dan Masalah.....	20
3.4    Pengumpulan Data.....	20
3.4.1    Jenis Data.....	21
3.4.2    Subyek Uji Coba.....	22
3.4.3    Instrumen Pengumpulan Data.....	22
3.4.4    Analisis Data.....	25
3.5    Pembuatan Produk Awal.....	26
3.6    Validasi Produk.....	30
3.7    Revisi Produk Awal.....	31
3.8    Pra Uji Coba I Kelompok Kecil.....	31
3.9    Uji Coba I Kelompok Kecil.....	32
3.10    Revisi Produk Pertama.....	32

3.11	Uji Coba Sosialisasi.....	32
3.12	Revisi Produk Sosialisasi.....	33
3.13	Uji Coba II Kelompok Besar.....	33
3.14	Penguatan.....	33
3.15	Pembuatan Produk Massal.....	34
BAB IV	HASIL PENGEMBANGAN	
4.1	Penyajian Data Hasil Uji Coba I.....	35
4.1.1	Data Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba I.....	35
4.1.2	Data Rata-rata Penilaian Aspek Kognitif.....	36
4.1.3	Data Rata-rata Penilaian Aspek Afektif.....	36
4.1.4	Data Rata-rata Penilaian Aspek Psikomotor.....	37
4.1.5	Data Rata-rata Semua Aspek.....	38
4.2	Hasil Analisis Data Uji Coba I.....	38
4.2.1	Hasil Analisis Lembar oleh Ahli.....	39
4.2.2	Hasil Analisis Penilaian Aspek Kognitif.....	39
4.2.3	Hasil Analisis Penilaian Aspek Afektif.....	40
4.2.4	Hasil Analisis Penilaian Aspek Psikomotor.....	41
4.2.5	Hasil Analisis Akhir Uji Coba I Kelompok Kecil.....	41
4.3	Revisi Produk.....	42
4.3.1	Bagian yang Direvisi Uji Coba I.....	42
4.3.2	Bagian yang Direvisi Sosialisasi.....	42
4.4	Penyajian Data Hasil Uji Coba II.....	43
4.4.1	Data Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba II.....	43
4.4.2	Data Rata-rata Penilaian Aspek Kognitif.....	44
4.4.3	Data Rata-rata Penilaian Aspek Afektif.....	44
4.4.4	Data Rata-rata Penilaian Aspek Psikomotor.....	45
4.4.5	Data Rata-rata Semua Aspek.....	46
4.5	Hasil Analisis Data Uji Coba II.....	46
4.5.1	Hasil Analisis Lembar oleh Ahli.....	47
4.5.2	Hasil Analisis Penilaian Aspek Kognitif.....	47
4.5.3	Hasil Analisis Penilaian Aspek Afektif.....	48
4.5.4	Hasil Analisis Penilaian Aspek Psikomotor.....	48
4.5.5	Hasil Akhir Uji Coba II Kelompok Besar.....	49
4.6	Prototipe Produk.....	50
BAB V	KAJIAN PUSTAKA	
5.1	Kajian Prototipe Produk.....	56
5.2	Saran Pemanfaatan.....	58
DAFTAR PUSTAKA	.....	60
LAMPIRAN	.....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rentang Evaluasi .....	23
Tabel 3.2 Faktor, indikator , kuesioner ahli .....	23
Tabel 3.3 Rentang observasi.....	24
Tabel 3.4 Faktor, indikator, jumlah butir pengamatan .....	24
Tabel 3.5 Indikator skor jawaban kognitif.....	24
Tabel 3.6 Faktor, indikator, jumlah butir soal .....	25
Tabel 3.7 Klasifikasi Presentase.....	25
Tabel 4.1 Data Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba I .....	35
Tabel 4.2 Data Aspek Kognitif Uji Coba I.....	36
Tabel 4.3 Data Aspek Afektif Uji Coba I .....	36
Tabel 4.4 Data Aspek Psikomotor Uji Coba I .....	37
Tabel 4.5 Hasil Rata-Rata Penilaian semua Aspek Uji Coba I .....	38
Tabel 4.6 Data Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba II .....	43
Tabel 4.7 Data Aspek Kognitif Uji Coba II.....	44
Tabel 4.8 Data Aspek Afektif Uji Coba II .....	44
Tabel 4.9 Data Aspek Psikomotor Uji Coba II .....	45
Tabel 4.10 Hasil Rata-Rata Penilaian semua Aspek Uji Coba .....	46



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1	Prosedur Pengembangan R&D..... 19
Gambar 3.2	Prosedur Pengembangan Permainan Sirkuit ..... 20
Gambar 3.3	Lapangan permainan Sirkuit Produk Awal..... 27
Gambar 3.4	Huruf “S” ..... 27
Gambar 3.5	Ban ..... 28
Gambar 3.6	Rancangan Pos melempar ..... 28
Gambar 3.7	Rancangan Pos menendang ..... 29
Gambar 4.1	Diagram Lembar Evaluasi Ahli ..... 35
Gambar 4.2	Diagram lembar Kuesioner Siswa Uji Coba I ..... 36
Gambar 4.3	Diagram Penilaian Afektif Siswa Uji Coba I ..... 37
Gambar 4.4	Diagram Penilaian Psikomotor Siswa Uji Coba I ..... 37
Gambar 4.5	Diagram Rata-rata Semua Aspek Uji Coba I ..... 38
Gambar 4.6	Diagram Lembar Evaluasi Ahli ..... 43
Gambar 4.7	Diagram lembar Kuesioner Siswa Uji Coba II ..... 44
Gambar 4.8	Diagram Penilaian Afektif Siswa Uji Coba II ..... 45
Gambar 4.9	Diagram Penilaian Psikomotor Siswa Uji Coba II ..... 45
Gambar 4.10	Diagram Rata-rata Semua Aspek Uji Coba II ..... 46
Gambar 4.11	Lapangan Permainan Sirkuit..... 50

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya. Melalui pendidikan jasmani aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah gerak, semakin banyak bergerak maka anak akan semakin banyak belajar serta mengetahui banyak hal. Karakteristik anak di tingkat sekolah dasar yaitu suka bermain, melalui bermain anak akan merasa senang dan melakukan banyak gerak.

Perkembangan gerak siswa sekolah dasar dimulai dari kemampuan gerak dasar yang merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga katagori yaitu *locomotor*, *non locomotor*, dan manipulatif. Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*). Kemampuan *non-locomotor* dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan *non locomotor* terdiri dari menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengangkat, menurun, melipat, memutar, mengocok, melingkar dan melambungkan. Kemampuan manipulatif

dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek.

Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulatif objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan, yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerak langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari: Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet atau macam bola yang lain dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola. (Amung Ma' mun 2000: 19-21).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sering ditemukan permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat keberhasilan pembelajaran. Kenyataan di lapangan sering ditemukan proses pembelajaran yang kurang optimal, dan kurang menarik bagi siswa sehingga membuat siswa merasa bosan dan jenuh bahkan terpaksa untuk mengikuti pembelajaran. Dampak dari itu materi yang disampaikan kurang dapat dipahami oleh siswa dan siswa kesulitan menguasai keterampilan gerak yang dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak di usianya. Pada dasarnya anak lebih suka belajar menghadapi tantangan yang dirasakan mampu dilakukannya, berkompetisi sesama teman merupakan daya tarik sendiri yang membuat anak termotivasi melakukan aktivitas gerak dengan sungguh-sungguh. Baik aktivitas secara individual maupun kelompok yang akan memberikan nuansa pembelajaran Penjas yang menarik. Model pengembangan permainan merupakan salah satu cara efektif untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan di lapangan tersebut.

Pengembangan model permainan merupakan cara untuk mengemas materi pembelajaran agar lebih menarik dan sederhana sehingga lebih mudah dipahami siswa. Pengembangan model permainan bertujuan menghasilkan produk baru dengan sarana dan prasarana yang dimodifikasi serta aturan yang disederhanakan yang disesuaikan dengan materi pembelajaran dan kemampuan siswa. Melalui pengembangan model permainan ini, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga siswa merasa senang dan bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SDN Rejosari, SDN Losari, dan SDN Banyusidi Kecamatan Pakis menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar belum berjalan efektif. Kurangnya partisipasi siswa dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar menjadi salah satu penghambat dalam proses pembelajaran gerak dasar, kurangnya perasaan gembira dalam pembelajaran menyebabkan siswa malas bergerak.

Hasil wawancara di SDN Rejosari, SDN Losari, dan SDN Banyusidi ditemukan beberapa permasalahan yaitu kurang memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada untuk proses pembelajaran gerak dasar, kurang optimalnya dalam modifikasi pembelajaran gerak dasar, siswa cenderung cepat bosan dalam pembelajaran gerak dasar dan lebih tertarik pada cabang permainan, dan belum pernah melakukan pembelajaran gerak dasar dengan model permainan sirkuit.

Model permainan sirkuit yang akan dikembangkan, diharapkan mampu membuat siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran dan mendorong peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Bermain bentuk Sirkuit merupakan modifikasi dari sirkuit training, pengertian dari bermain bentuk sirkuit tidak jauh beda dari sirkuit training yaitu kegiatan yang terdiri dari serangkaian bentuk

latihan yang dilakukan sekaligus dengan diselingi waktu istirahat yang telah diatur, hanya saja dalam bermain bentuk sirkuit setiap kegiatan atau pos akan memunculkan latihan yang berisi unsur-unsur bermain sehingga para siswa diharapkan merasa sedang bermain bersama-sama dengan temannya.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk mengembangkan “Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015”

## **1.2 Perumusan Masalah**

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana model permainan sirkuit terhadap keterampilan gerak dasar bagi siswa kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang tahun 2015?”

## **1.3 Tujuan Pengembangan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model permainan sirkuit terhadap keterampilan dasar bagi siswa kelas III SDN Rejosari, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang Tahun 2015. Supaya siswa dapat meningkatkan aktifitas olahraga dengan pembelajaran Penjasorkes yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

## **1.4 Manfaat Pengembangan**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

- 1) Sebagai modal dalam penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
- 2) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjas.
- 3) Lebih paham jika dalam pembelajaran penjas itu dibutuhkan suatu pengembangan dalam pembelajaran.

### **1.4.2 Bagi Guru Penjas**

- 1) Sebagai dasar dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolahnya masing-masing.
- 2) Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjas untuk menciptakan terobosan-terobosan baru dan variasi mengajar dengan cara memodifikasi jenis permainan olahraga sehingga siswa tidak cepat merasa bosan, serta siswa lebih aktif bergerak
- 3) Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes pada umumnya.

## **1.5 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan dari penelitian pengembangan ini adalah berupa produk model permainan sirkuit terhadap keterampilan gerak dasar bagi siswa kelas III sekolah dasar pada pembelajaran fisik motorik, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotorik) secara efektif dan efisien, serta dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga

kebugaran jasmani dapat terwujud, dan dapat mengatasi kesulitan dalam pembelajaran gerak dasar.

## **1.6 Pentingnya Pengembangan**

### **1.6.1 Bagi Peneliti**

1. Sebagai modal dalam penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.
3. Lebih paham jika dalam pembelajaran Penjas itu dibutuhkan suatu pengembangan dalam pembelajaran.

### **1.6.2 Bagi Guru Penjas**

1. Sebagai dasar dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di sekolahnya masing-masing.
2. Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjasorkes untuk menciptakan terobosan-terobosan baru dan variasi mengajar dengan cara memodifikasi jenis permainan olahraga sehingga siswa tidak merasa cepat bosan, serta siswa lebih aktif bergerak.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Samsudin (2008: 2) menyatakan, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena melalui pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta psikomotor saja tetapi juga ranah kognitif dan afektif setiap anak.

Pengertian pendidikan jasmani menurut Andang Suherman (2000: 22) dibedakan dari dua sudut pandang yaitu sudut pandang tradisional dan sudut pandang modern. Pada sudut pandang tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah yaitu jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani merupakan proses mendidik jasmani sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Sedangkan pada sudut pandang modern pendidikan jasmani menganggap bahwa manusia adalah kesatuan dari bagian yang terpadu atau utuh. Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui aktifitas jasmani serta proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

##### 2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani menurut Andang Suherman (2000: 23) secara

umum dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

1. Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas 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 kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan Sosial

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

Rusli Lutan (2001: 17-19) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Bila tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh dapat tercapai memungkinkan siswa untuk:

1. Memperoleh dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, serta perkembangan estetika dan sosial.
2. Mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan gerak dan keterampilan manipulatif yang diperlukan untuk menguasai dan berpartisipasi secara aman dalam aktifitas jasmani.

3. Mengembangkan kapasitas untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan menuju pola hidup sehat.
4. Mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang menyumbang kepada kesejahteraan individu dan kelompok.
5. Mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan dengan orang lain, baik di dalam kelompok sebagai peserta maupun komunikasi antar kelompok.
6. Mengembangkan rasa keindahan berkenaan dengan peragaan dan keterampilan.

#### **2.1.1.2 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar**

Fokus pendidikan jasmani di sekolah dasar menurut Pangrazi dan Dauer (1981) dalam Samsudin (2008: 6) pendidikan jasmani untuk awal masa kanak-kanak dan sekolah dasar diidentifikasi sebagai belajar untuk bergerak, bergerak untuk belajar, dan belajar tentang gerak. Artinya pendidikan jasmani pada sekolah dasar merupakan wahana untuk anak belajar bergerak serta melalui bergerak anak dapat belajar banyak hal.

Bennet, Howell, dan Simri (1983) dalam Samsudin (2008: 7) mengidentifikasi elemen-elemen pendidikan jasmani yang diberikan di SD adalah:

1. Gerak-gerak dasar yang meliputi, jalan, lari, lompat, loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap dan bergulir.
2. Game dengan organisasi rendah dan lari beranting.
3. Aktivitas-aktivitas berirama, tari-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi, dan game musik (*musikal games*).

Dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan game, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima

### **2.1.1.3 Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Karakteristik fisik dan mental siswa SD berdasarkan pada tingkat usianya menurut Conny dan Beltasar Tarigan (1991 : 2) dibagi menjadi tiga kategori: 1) Siswa SD kelas 1 dan 2, berusia antara 6-7 tahun, 2) Anak SD kelas 3 dan 4, berusia antara 8-9 tahun dan 3) Siswa SD kelas 5 dan 6, yang usianya 9-11 tahun.

Pada siswi sekolah dasar yang berusia antara 6-9 tahun secara umum tidak ditemukan perkembangan fisik maupun mental yang menonjol antara siswa perempuan dengan laki-laki. Usia 10-11 tahun antara anak lelaki dan anak perempuan mulai menampakkan perbedaan perkembangan fisik maupun mental.

Ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Anak usia SD ditandai oleh tiga dorongan ke luar yang besar yaitu (1) kepercayaan anak untuk keluar rumah dan masuk dalam kelompok sebaya (2) kepercayaan anak untuk memasuki dunia permainan dan kegiatan memerlukan ketrampilan fisik, dan (3) kepercayaan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, dan simbiosis dan komunikasi orang dewasa.

Masa usia sekolah dasar sebagai kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah siswa menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya, perbedaan dalam intelegansi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

### 2.1.2 Model Pembelajaran

Pembelajaran adalah usaha pendidik membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan, agar terjadi hubungan stimulus (lingkungan) dengan tingkah laku peserta didik. Pembelajaran adalah cara pendidik memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berfikir agar memahami apa yang dipelajari. Pembelajaran memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya (Achmad Rifa' i RC, 2009: 192).

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Husdarta dan Yudha M Saputra, 2000: 35). Model pembelajaran sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dalam pembelajaran karena dalam model pembelajaran berisi strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Ada empat kelompok model pembelajaran yaitu:

1. Kelompok Model Informasi

Kelompok model pembelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan intelektual siswa dalam hal menerima, menyimpan, mengolah dan menggunakan informasi.

2. Kelompok Model Personal

Kelompok model pembelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan kepribadian siswa. Melalui kelompok pembelajaran ini diharapkan siswa dapat mengembangkan jati dirinya.

3. Kelompok Model Interaksi Sosial

Kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang yang akan dan harus berinteraksi sosial dengan lingkungan lainnya.

#### 4. Kelompok Model Perilaku

Kelompok ini bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa yang teratur. Dalam mengubah tingkah laku ini didasarkan pada prinsip rangsangan dan jawaban.

#### 2.1.3 Permainan dan Pendidikan Jasmani

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, suka rela, bersungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dalam bermainnya (Sukintaka, 1992: 91). Bermain merupakan kegiatan yang dipilih oleh anak sendiri, kegiatan yang serius tetapi menyenangkan, dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan, akan tetapi bermain juga bukan merupakan suatu kesungguhan melainkan hanya merupakan wahana untuk memperoleh kesenangan saja.

Soetoto Pontjopoetro (2008: 1.21) menyatakan, permainan merupakan aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak para remaja dan juga orang-orang tua. Permainan adalah bagian dari studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya kegiatan-kegiatan pendidikan jasmani pada umumnya permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Permainan mempersiapkan anak untuk siap melakukan kegiatan olahraga lainnya, seperti atletik, bela diri, renang dan senam. Permainan mempunyai hubungan yang erat dengan kegiatan olahraga yang lain dalam mengembangkan manusia seutuhnya.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Dalam proses

pembelajaran pendidikan jasmani anak diberi permainan, maka anak akan melakukan permainan dengan rasa senang dan pada umumnya anak merasa lebih senang melakukan permainan, daripada melakukan cabang olahraga yang lain. Pemberian pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan membuat anak merasa senang, melalui rasa senang tersebut anak dapat mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli, watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian bermain membuat orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku (Sukintaka, 1992: 11).

Pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, oleh karena itu pendidikan jasmani harus diberikan dengan benar dan tepat. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang berkesinambungan, pertumbuhan dan perkembangan ini dibedakan dalam tahap-tahap berdasarkan usia karena setiap tahap akan mengalami perubahan dari segi jasmani, mental, emosi dan sosial. Oleh karena itu penyajian pembelajaran dalam bentuk permainan juga harus menyesuaikan karakteristik siswa sesuai dengan tahap perkembangan anak tersebut.

#### **2.1.4 Permainan Sirkuit**

Menurut Muhajir (2007: 159), bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat, meloncat, berbagai latihan beban, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Model aktivitas sirkuit merupakan suatu wahana yang menantang anak dengan aktivitas sirkuit

keterampilan, merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas.

Kecerdikan dan kreativitas pelatih atau pembina akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang-cabang olahraga tertentu. Sirkuit keterampilan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan untuk cabang olahraga apa saja. Konsep sirkuit bukan merupakan hal yang baru. Guru dapat menggunakan sirkuit ini dalam mengajar/melatih.

### **2.1.5 Pengertian Gerak**

Amung Ma' mun (2000: 19-21) menyatakan bahwa dalam perkembangan manusia ada tiga ranah yang berkaitan yaitu ranah afektif, kognitif, dan motorik (gerak). Gerak (*motor*) adalah istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Gerak siswa dimulai dari kemampuan gerak dasar yang merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup.

#### **2.1.5.1 Gerak Dasar**

Aspek Gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang meliputi gerak jalan, lari, lompat, lempar. Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (*motor*) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotor. Rusli Lutan (2000:21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan gerak dasar anak, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

Kemampuan gerak dasar dapat dibagi menjadi 3, yaitu: (1) Kemampuan gerak lokomotor, adalah gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: jalan, lari, lompat, loncat, (2) kemampuan gerak non lokomotor, adalah gerak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, membalik, bergoyang, dan lainnya, (3) kemampuan gerak manipulatif, adalah gerak untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti: melempar, menangkap, menyepak, menendang. Sedangkan menurut (Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, 2000:20-21), Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Kemampuan Locomotor

Kemampuan *lokomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas, seperti: lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, meloncat, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari.

2. Kemampuan Non-lokomotor

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

3. Kemampuan Manipulatif

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

dalam keterampilan kemampuan gerak dasar ini. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata.

Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

1. Gerak mendorong (melempar, memukul, menendang).
2. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet.
3. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Jadi, gerak dasar adalah kemampuan dasar yang ditampilkan oleh manusia secara nyata, dapat diamati dan diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

## **2.2 Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena unsur utama dari pendidikan jasmani adalah gerak, dengan bergerak seorang anak akan belajar dan mengetahui banyak hal.

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi seorang anak. Dalam bermain anak akan melakukan banyak aktivitas gerak sehingga dengan bermain selain anak merasa senang, juga dapat belajar dan mengembangkan dirinya. Pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain sangat baik untuk diterapkan di tingkat sekolah dasar, karena karakteristik dari siswa sekolah dasar yaitu suka bermain. Namun dalam proses mencapai hasil pembelajaran yang maksimal masih mengalami hambatan-hambatan yang merupakan masalah klasik. Salah satunya yaitu kurang memanfaatkan sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran gerak dasar serta kurangnya

kreativitas dan inovasi guru dalam merancang pembelajaran pembelajaran yang menarik bagi siswa.

Pengembangan permainan sirkuit merupakan salah satu upaya yang harus dilakukan. Dengan model pengembangan permainan sirkuit diharapkan siswa dapat bergerak aktif sehingga akan mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa, siswa tidak lagi merasa bosan dan terpaksa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.



## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah model permainan sirkuit yang merupakan produk baru dari pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani SD kelas III. Model permainan ini dapat dikembangkan di berbagai SD, hal itu berdasarkan data hasil uji coba II kelompok besar dan data hasil pengamatan kuesioner yang meliputi lembar evaluasi ahli, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor secara keseluruhan.

Berdasarkan Analisis Data Penelitian dan Pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Produk model permainan sirkuit dapat dan layak digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes. Hal itu didasarkan dari analisis data lembar evaluasi ahli uji coba satu dengan rata-rata sebanyak 84,66% (baik). Data lembar evaluasi ahli uji coba II dengan rata-rata sebanyak 88,66% (sangat baik). Sehingga jika di bandingkan antara hasil analisis uji coba 1 (satu) kelompok kecil dengan uji coba 2 (dua) kelompok besar selisih hasil lembar evaluasi ahli analisis datanya sebanyak 4 %. Walaupun perbandingannya sedikit akan tetapi dapat menunjukkan adanya peningkatan kualitas dari uji coba 1 sampai dengan uji coba 2. Berdasarkan data tersebut maka produk permainan sirkuit ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran gerak dasar di SD Negeri Rejosari Kabupaten Magelang.

2. Produk model permainan sirkuit dapat dan layak digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes. Hal itu didasarkan dari analisis data penilaian dari ketiga aspek dalam uji coba satu dengan rata-rata sebanyak 73,93% (baik). Analisis data penilaian dari ketiga aspek dalam uji coba dua dengan rata-rata sebanyak 84,71% (baik). Sehingga jika di bandingkan antara hasil analisis uji coba 1 (satu) kelompok kecil dengan uji coba 2 (dua) kelompok besar selisih hasil analisis datanya sebanyak 10,78%. Berdasarkan perbandingan hasil dari uji coba I kelompok kecil dan uji coba II kelompok besar maka pembelajaran melalui permainan sirkuit ini rata-rata keduanya telah memenuhi kriteria baik sehingga layak digunakan di SD Negeri Rejosari Kabupaten Magelang.
3. Faktor yang menjadikan model permainan sirkuit dapat diterima oleh siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, bahwa sebagian besar dari jumlah keseluruhan siswa kelas III dapat mempraktekkan permainan Sirkuit dengan baik. Baik dari pemahaman tentang permainan, pembawaan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa pada saat mempraktekkan. Dengan demikian, dilihat dari hasil uji coba I dan uji coba II permainan ini layak digunakan dan dapat diterapkan pada siswa kelas III SD Negeri Rejosari Kabupaten Magelang dengan memperhatikan kelemahan dan kelebihan yang ada.

## **5.1.1 Kelebihan dan Kekurangan Produk**

### **5.1.1.1 Kelebihan Produk**

1. Aspek Kognitif

Permainan Sirkuit dapat membantu siswa untuk mengetahui dan mempelajari tentang gerak dasar dan dapat mengetahui bagaimana aturan permainan sirkuit.

2. Aspek Afektif

Melalui permainan sirkuit siswa dapat mengembangkan sikap positif berguna untuk pembentukan karakter pada dirinya.

3. Aspek Psikomotor

Melalui Permainan sirkuit siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar khususnya pada permainan sirkuit.

### **5.1.1.2 Kelemahan Produk**

1. Tidak Semua sekolah mempunyai halaman atau lapangan yang luas untuk memainkan permainan sirkuit.

2. Dalam permainan sirkuit siswa tidak bisa serentak bersama bermain seperti permainan sepak bola, sehingga harus menunggu giliran.

3. Karena terbatasnya waktu untuk uji coba jadi kurang maksimal hasil yang didapat.

## **5.2 Saran Pemanfaatan**

Beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk proses pelaksanaan pembelajaran lebih lanjut dari penelitian pengembangan ini, antara lain :

1. Model permainan ini merupakan hasil dari penelitian yang bisa dijadikan sebagai alternatif untuk diterapkan pada saat pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar.

2. Bagi guru penjas, diharapkan bisa menggunakan permainan ini pada saat pembelajaran gerak dasar disesuaikan dengan kondisi yang ada, karena permainan ini dianggap bisa lebih meningkatkan minat siswa dalam proses pembelajaran.
3. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk mengembangkan model-model untuk penelitian selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Ali Muhammad. 2013. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rusli Lutan. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Luthan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan pembelajaran penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera.
- Soetoto Pontjopoetro, dkk. 2008. *Permainan Anak Tradisional dan Aktiivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto, 2011. *Karakteristik Siswa Usia SD*. Yogyakarta: UNY, (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>), diakses tanggal 17 Agustus 2015
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paraktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukmadinata Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yuli Wulandari. 2013. "Pengembangan Permainan Outbound untuk Mendorong Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Siswa PAUD Hidayatullah Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Thun 2013". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.