



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN  
AKUATIK DI SEKOLAH DASAR MELALUI  
PERMAINAN TRADISIONAL *LIT-LITAN***

**TESIS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister  
Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh  
Viktor Hendrayuda  
0602516042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2018**

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK DI SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL *LIT-LITAN*” karya,

Nama : Viktor Hendrayuda

NIM : 0602516042

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 16 November 2018.

Semarang, Desember 2018

### Panitia Ujian

Ketua,



Prof. Dr. Totok Sumaryanto Florentinus, M. Pd.  
NIP. 196410271991021001

Sekretaris



Dr. Sulaiman, M. Pd.  
NIP. 196206121989011001

Penguji I,



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

Penguji II



Dr. Heny Setyawati, M. Si.  
NIP. 196706101992032001

Penguji III,



Prof. Dr. Tanqiyu Rahayu, M. Pd.  
NIP. 196103201984032001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Viktor Hendrayuda

NIM : 0602516042

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Akuatik Melalui Permainan Tradisional *Lit-litan*” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya secara pribadi siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Oktober 2018  
Yang membuat pernyataan,



Viktor Hendrayuda  
NIM. 0602516042

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

*“Pembelajaran yang menarik membuat siswa jadi tertarik”.*

### **Persembahan:**

Kepada Almamater:

1. Universitas Negeri Semarang
2. Pascasarjana
3. Prodi Pendidikan Olahraga

## ABSTRAK

**Hendrayuda, Viktor. 2018.** “Pengembangan Model Pembelajaran Akuatik di Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional *Lit-litan*”. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M. Pd., Pembimbing II: Dr. Heny Setyawati, M.Si.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Akuatik, Permainan Tradisional, *Lit-litan*

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran akuatik melalui permainan tradisional *Lit-litan* di Sekolah Dasar dan mengetahui apakah permainan tradisional *Lit-litan* afektif untuk digunakan sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk Sekolah Dasar kelas II.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Subjek penelitian adalah siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri Bulu Lor Kota Semarang. Instrumen penelitian adalah kuesioner untuk mengetahui kemampuan siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan hasil uji coba skala besar, kemampuan aspek kognitif siswa termasuk dalam kategori sangat baik ada 64 siswa atau 86,49%, sebanyak 10 siswa atau 13,51% dalam kategori baik. Selain itu dari hasil aspek afektif siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik 66 siswa atau 89,19%, sebanyak 7 siswa atau 9,46% dalam kategori baik, dan 1 siswa dalam kategori cukup baik atau 1,35%. Sedangkan pada aspek psikomotor siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik 59 siswa atau 79,73%, sebanyak 8 siswa atau 10,81% dalam kategori baik, sebanyak 5 siswa dalam kategori cukup baik atau 6,76%, dan sebanyak 2 siswa atau 2,70% dalam kategori kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dapat disimpulkan bahwa dari 74 siswa: untuk aspek kognitif masuk dalam kategori sangat baik, dengan rata-rata persentase 89,59%, untuk aspek afektif masuk dalam kategori baik sekali dengan rata-rata persentase 88,78%, sedangkan untuk aspek psikomotor masuk dalam kategori sangat baik, dengan rata-rata persentase 83,24%. Penggunaan permainan tradisional *Lit-litan* dapat meningkatkan denyut nadi, peningkatan denyut nadi sebelum aktivitas menunjukkan rata-rata 83,56 sedangkan sesudah aktivitas mempunyai rata-rata 127,52.

Kesimpulan, berkaitan dengan pemanfaatan produk, guru Penjasorkes dapat menggunakan model pembelajaran akuatik di Sekolah Dasar melalui permainan tradisional *Lit-litan* sebagai alternatif buat pembelajaran dan mengenalkan permainan tradisional kepada siswa.

## ABSTRACT

**Hendrayuda, Viktor. 2018.** “The Development of Aquatic Learning Model in Elementary School Through Traditional Game *Lit-litan*”. *Thesis*. Study Program of Physical Education, Graduate of Semarang State University. Advisor I Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M. Pd., Advisor II Dr. Heny Setyawati, M.Si.

**Keywords: Development, Aquatic, Traditional Game, *Lit-litan***

This study aimed to generate aquatic learning model through traditional game *Lit-litan* in Elementary School.

This study used Research and Development (R&D). The subjects of this study were the 2<sup>nd</sup> grade students of SD Negeri Bulu Lor of Semarang City. The research instrument was questionnaire to find out the students' ability in cognitive aspect, affective aspect, and psychomotor aspect.

Based on the results of big scale trial for cognitive aspect ability, it showed that 64 students or 89.19% were categorized in very good, 10 students or 13.51% were categorized in good. In addition, from the results of affective aspect, 66 students or 89.19% were categorized in very good, 7 students or 9.45% were categorized in good, and 1 student or 1.35% was categorized in good enough. Whereas in psychomotor aspect, 59 students or 79.73% were categorized in very good, 8 students or 10.81% were categorized in good, 5 students or 6.776% were categorized in good enough, and 2 students or 2.70% were categorized in less good. Based on study results on frequency distribution in cognitive aspect, the affective aspect and the psychomotor aspect, it could be concluded that from 74 students: for cognitive aspect, students with mean of 89.59% were categorized in very good, for affective aspect, 89.5% were categorized in very good, whereas for psychomotor aspect, 83.24% were categorized in very good. The use of traditional game *Lit-litan* could increase pulse, and the pulse increased before the activity showed the mean score of 83.56 whereas after the activity, it had the mean score of 127.52.

The conclusion which was related to product used that physical education, sports and health could use aquatic learning model in Elementary School through traditional game *Lit-litan* as the alternative learning model to introduce the traditional game for students.

## PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-nya. Berkat karunia-nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Akuatik di Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional *Lit-litan*”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para Pembimbing I Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd., dan Pembimbing II: Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama penyelesaian studi, diantaranya:

1. Direksi Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan tesis ini.
2. Ketua Program Studi dan Sekertaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
3. Bapak dan ibu dosen Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
4. Kedua orang tua, kakak, adik dan saudara-saudaraku yang selalu memotifasi dan mendoakan agar peneliti dapat segera menyelesaikan studi magister ini.
5. Sekolah Dasar Negeri Bulu Lor yang telah membantu dan memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

6. Sahabat POR A2 dan teman-teman Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah mendukung, memotivasi, dan memberikan semangat sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian tesis ini.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat di harapkan. Semoga penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Oktober 2018

Viktor Hendrayuda

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7

1.6.2	Manfaat Praktisi .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....		9
2.1	Kajian Pustaka .....	9
2.2	Landasan Teori .....	13
2.2.1	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	13
2.2.2	Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	15
2.2.3	Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	19
2.2.4	Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar .....	19
2.3	Karakter Anak Usia Sekolah Dasar .....	22
2.4	Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar .....	24
2.5	Olahraga Air (Akuatik) .....	26
2.5.1	Pengertian Akuatik .....	26
2.5.2	Pengertian Aktivitas Akuatik .....	27
2.5.3	Tujuan Aktivitas Akuatik .....	28
2.6	Permainan Tradisional .....	28
2.6.1	Permainan Tradisional <i>Lit-Litan</i> .....	29
2.7	Model Pembelajaran .....	30
2.8	Kerangka Berfikir .....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....		32
3.1	Model Pengembangan .....	32

3.2	Prosedur Pengembangan .....	34
3.3	Analisis Kebutuhan .....	34
3.3.1	Melakukan Analisis Produk yang akan dikembangkan .....	35
3.3.2	Mengembangkan Produk Awal Model Permainan Lit-Litan untuk Siswa Sekolah Dasar .....	35
3.3.3	Validasi Ahli .....	35
3.3.4	Uji Coba Lapangan .....	36
3.3.5	Revisi Produk .....	36
3.4	Uji Coba Produk .....	37
3.5	Desain Uji Coba .....	37
3.6	Subyek Uji Coba .....	37
3.7	Jenis Data yang Diperoleh .....	37
3.8	Instrumen Pengumpulan Data .....	38
3.9	Teknik Analisis Data .....	38
3.9.1	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	39
3.9.2	Pengkategorian .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....		42
4.1	Hasil Penelitian .....	42
4.1.1	Deskripsi Produk Awal .....	43
4.1.2	Deskripsi Validasi Ahli .....	44
4.1.3	Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil .....	46
4.1.4	Data Uji Coba Skala Kecil .....	47
4.1.5	Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil .....	48

4.1.6	Data Uji Coba Skala Besar .....	50
4.2	Hasil Pengembangan .....	50
4.2.1	Analisis Data Pengembangan Produk .....	50
4.2.1.1	Aspek Kognitif.....	51
4.2.1.2	Aspek Afektif .....	52
4.2.1.3	Aspek Psikomotor .....	53
4.2.2	Analisis Data Intensitas Fisik Atau Keaktifan Gerak Siswa ...	54
4.3	Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Besar .....	57
4.4	Produk Akhir Pengembangan <i>Litt-litan</i> .....	57
4.5	Pembahasan Produk Akhir Pembelajaran Akuatik Melalui Permainan <i>Lit-</i> <i>Litan</i> .....	61
4.6	Kelebihan Dan Kelemahan Produk Yang Dihasilkan .....	62
BAB V PENUTUP .....		64
5.1	Simpulan .....	64
5.2	Implikasi .....	65
5.3	Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....		66
LAMPIRAN .....		72

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Reliabilitas TkIm .....	40
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian .....	41
Tabel 4.1 Model Pengembangan.....	43
Tabel 4.2 Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Akuatik Dan Guru Penjasorkes .....	45
Tabel 4.3 Revisi Produk Berdasarkan Saran Dari Ahli Akuatik Dan Guru Penjasorkes	
Sekolah Dasar.....	47
Tabel 4.4 Denyut Nadi Siswa Sebelum Dan Sesudah Melakukan Aktifitas.....	48
Tabel 4.5 Revisi Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	49
Tabel 4.6 Rincian Jumlah Siswa Putra Dan Putri .....	50
Tabel 4.7 Data Penilaian Aspek Kognitif .....	51
Tabel 4.8 Data Penilaian Aspek Afektif .....	52
Tabel 4.9 Data Penilaian Aspek Psikomotor.....	53
Tabel 4.10 Hasil Penghitungan Denyut Nadi.....	54
Tabel 4.11 Revisi Hasil Setelah Uji Coba Skla Besar .....	57
Tabel 4.12 Produk Akhir Permainan Tradisional Lit-Litan.....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Prosedur Pengembangan Permainan Tradisional <i>Lit-Litan</i> .....	31
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research And Development</i> (R&D) .....	33
Gambar 3.2 Prosedur Pengembangan Permainan Tradisional <i>Lit-Litan</i> .....	36
Gambar 4.1 Grafik Penilaian Aspek Kognitif.....	51
Gambar 4.2 Grafik Penilaian Aspek Afektif.....	52
Gambar 4.3 Grafik Penilaian Aspek Psikomotor.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Keterangan Pembimbing Tesis .....	72
Surat Keterangan Izin Penelitian .....	73
Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	74
Pengkategorian Aspek Afektif, Kognitif, Dan Psikomotor .....	75
Kuesioner Penelitian Untuk Siswa .....	80
Indikator Dan Sub-Indikator Untuk Siswa .....	83
Evaluasi Ahli Permainan.....	84
Hasil Penghitungan Denyut Nadi Skala Besar Siswa .....	88
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Afektif .....	91
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Skor Butiran Soal Afektif .....	95
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Kognitif .....	99
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Skor Butiran Soal Kognitif .....	103
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Psikomotor .....	107
Analisis Hasil Uji Coba Skala Besar Skor Butiran Soal Psikomotor .....	111
Dokumentasi Permainan Tradisional <i>Lit-Litan</i> .....	115
Panduan Pembelajaran Akuatik Melalui Permainan Tradisional <i>Lit-Litan</i> .....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut Purwanto (2004) secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi aktivitas siswa dalam pembelajaran, meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri siswa yang terdiri dari aspek fisiologis maupun aspek psikologis. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi aktivitas siswa dalam pembelajaran adalah percaya diri, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi aktivitas peserta didik adalah keadaan keluarga, pendidik, cara mengajar, materi pelajaran, motivasi, sosial, lingkungan serta kesempatan. Secara garis besar, ada tiga aspek yang terlibat dalam menentukan keberhasilan belajar siswa yaitu percaya diri siswa, kesempatan yang diberikan oleh guru dan sistem cara belajar mengajar yang berlangsung dalam kelas.

Sistem kurikulum sekarang ini menuntut siswa agar selalu aktif dalam proses pembelajaran. Rohman (2012) mengemukakan bahwa saat ini berkembang tuntutan untuk perubahan kurikulum pendidikan yang mengedepankan perlunya membangun karakter bangsa dan juga membimbing siswa agar bersifat positif terhadap segala hal untuk kebaikan masa depan mereka sendiri. Oleh karena itu, agar proses pembelajaran menjadi bermakna, siswa tidak cukup hanya dengan mendengar, melihat, dan mencatat apa saja dan apa yang didengar dari guru, namun siswa harus langsung melakukan aktivitas baik dengan kegiatan membaca,

bertanya, menjawab, berpendapat, mencoba, mengembangkan potensi dan bakat dalam diri, mengerjakan, mengomunikasikan, presentasi dan diskusi.

Penjasorkes merupakan bagian media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan seimbang (Rahayu, 2016). Pemanfaatan media pembelajaran mungkin dapat di terapkan disemua mata pelajaran, termasuk Penjasorkes. Penjasorkes merupakan mata pelajaran wajib yang tertera di dalam kurikulum pendidikan nasional di Indonesia, pada semua jenjang dan jenis pendidikan (Tangkua, 2015). Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat (Kurniawan, 2017).

Tujuan dari Penjasorkes adalah untuk membantu anak agar tumbuh kemampuan berfikir kritis dan mengembangkan keterampilan gerak, keterampilan teknik, strategi berbagai permainan Penjasorkes dan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas Penjasorkes (Rahayu, 2016). Setiawan (2016) Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Olahraga merupakan aktifitas yang sangat kompleks dan selalu

mengalami suatu perkembangan, tujuan dari olahraga yaitu untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani, fisik dan mental (Sastrawan, 2017).

Kusmaedi (2010) permainan tradisional merupakan jenis kegiatan yang mengandung aturan-aturan khusus yang mencerminkan karakter dan berasal atau berakar dari budaya asli masyarakat Indonesia. Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang syarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya (Kurniati, 2016). Permainan tradisional adalah salah satu bentuk permainan dalam ruang lingkup Penjasorkes. Permainan tradisional tidak hanya memberikan nilai reaksi atau bersenang-senang saja. Permainan tradisional juga memberikan nilai pendidikan jasmani dan olahraga bahkan nilai sosial, karena permainan tradisional terkandung unsur-unsur, seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan menentukan langkah, serta kerja sama dalam kelompok (Prana, 2010). Beberapa contoh permainan tradisional bangkiak, kelereng, layang-layang, petakumpet. Masing-masing permainan tradisional tersebut memiliki maksud dan tujuan yang sama, yaitu memberikan rasa senang gembira kepada siapapun yang melakukannya (Safari, 2010).

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang rutin dilakukan di setiap jenjang pendidikan, baik pendidikan formal ataupun non formal, Pembelajaran salah satu wujud interaksi yang terjadi antara guru dengan peserta didik (Murdhani, 2014). Sebuah pembelajaran harus mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi proses dan produk. Faktor tersebut antara lain;

kompetensi, materi, media, dan assesment (Setiaji, 2016). Dalam proses pembelajaran salah satu cara agar anak lebih tertarik dan antusias terhadap pembelajaran Penjasorkes adalah dengan adanya variasi (Dharmawan, 2016). Guru profesional dituntut mampu melihat dan menggunakan berbagai jenis media pembelajaran yang ada di sekitar (Setyantoko, 2016).

Salah satu pembelajaran akuatik yaitu renang. Susanto (2010) pembelajaran akuatik diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa didik, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Kemampuan renang dapat dipengaruhi melalui pendekatan bermain, gaya mengajar otoriter dan demokratis pada mahasiswa (Sriningsih: 2017, Ishak: 2017). Sedangkan pada pembelajaran prasekolah belum memiliki pembelajaran yang baku sehingga proses pembelajaran dimulai dari gerak tungkai, bernapas, mengapung, lengan, dan kombinasi (Susanto: 2012). Untuk melatih kecepatan renang gaya dada dapat menerapkan latihan *plyometrics jump to box* dan *double tuck jump* (Shava: 2017).

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 (Setiawan, 2014). Permainan tradisional sangat membantu para guru sebagai bahan pelajaran, guru juga ikut berpartisipasi dalam memelihara kebudayaan. Sebagai kepribadian bangsa, siswa mampu mengembalikan pembelajaran di dalamnya baik itu berupa

pembelajaran moral, etika, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang mencerminkan cinta tanah air (Pontjopoetro, 2008). Pada kenyataannya, permainan tradisional sudah mulai ditinggalkan (Siagawati, 2007).

Permainan tradisional merupakan bentuk ekspresi dan apresiasi dari tradisi masyarakat dalam menciptakan situasi serta kegiatan yang gembira dan menyenangkan (Yenina, 2016). Jenis permainan yang beredar dimasyarakat sangat bermacam-macam dari mulai permainan yang murah sampai permainan yang mahal, permainan tradisional sampai yang ke permainan modern. Namun akhir-akhir ini anak senang bermain permainan modern dan permainan tradisional sudah tidak lagi dipakai. Maka itu perlu diperkenalkan kembali kepada anak-anak tentang permainan tradisional (Chasanah, 2015).

Menurut Fredi (wawancara tanggal 13 Januari 2018) permainan tradisional *Lit-litan* berasal dari Desa Srikencana Kecamatan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur Provinsi Sumatera Selatan. *Lit* berarti menghilang, *Lit-litan* merupakan permainan tradisional yang di mainkan di rawa-rawa dengan jumlah peserta yang tidak terbatas. Kemudian ada salah satu dari peserta yang berjaga, dan yang lainnya jadi pelaku. Pola permainannya yaitu penjaga mengejar dan pelaku bisa menggunakan cara berenang, menyelam didasar air, berjalan atau berlari sesuai dengan batas ketentuan atau kesepakatan bersama. Peserta dalam permainan *Lit-litan* biasanya anak laki-laki, karena kebiasaan anak-anak pada jaman dahulu yang sering bermain di rawa-rawa atau sungai kecil adalah anak laki-laki. Walaupun jumlah pesertanya tidak terbatas, tetapi untuk ukuran lokasi permainan dibatasi, tergantung kesepakatan bersama dan jumlah peserta yang ada.

Menurut Narto (wawancara tanggal 16 November 2018) permainan tradisional *Lit-litan* sudah turun temurun dari generasi ke generasi sering dimainkan oleh anak-anak Desa Srikencana Kecamatan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur Provinsi Sumatera Selatan. *Lit-litan* merupakan permainan tradisional yang di mainkan di rawa dengan jumlah peserta yang tidak terbatas. Kebiasaan anak-anak yang sering bermain di rawa, Kemudian ada salah satu dari peserta yang berjaga, dan yang lainnya jadi pelaku. Pola permainannya yaitu penjaga mengejar dan pelaku bisa menggunakan cara berenang, menyelam didasar air, berjalan atau berlari sesuai dengan batas ketentuan atau kesepakatan bersama. Peserta dalam permainan *Lit-litan* yang tidak bisa berenang biasanya sering menggunakan alat bantu kelapa yang sudah tua buat bantuan supaya bisa mengapung, peserta permainan tradisional *Lit-litan* anak laki-laki, karena kebiasaan anak-anak pada jaman dahulu yang sering bermain di rawa-rawa atau sungai kecil adalah anak laki-laki. Walaupun jumlah pesertanya tidak terbatas, tetapi untuk ukuran lokasi permainan ada batasannya, tergantung kesepakatan bersama dan jumlah peserta yang ada.

*Lit-litan* merupakan permainan tradisional dari Desa Srikencana Kecamatan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur Provinsi Sumatera Selatan yang sudah lama hilang dan tidak pernah dimainkan kembali oleh anak-anak. *Lit-litan* merupakan permainan tradisional yang dimainkan di rawa-rawa dengan jumlah peserta yang tidak terbatas. Kemudian ada salah satu dari peserta yang berjaga, dan yang lainnya jadi pelaku. Pola permainannya yaitu, penjaga mengejar dan pelaku bisa menggunakan cara berenang, menyelam di dasar air, berjalan atau

berlari sesuai dengan batas ketentuan atau kesepakatan bersama. Peserta dalam permainan *lit-litan* biasanya anak laki-laki, karena kebiasaan anak-anak pada jaman dahulu yang sering bermain di rawa-rawa atau sungai kecil adalah anak laki-laki. Walaupun jumlah pesertanya tidak terbatas, tetapi untuk ukuran lokasi permainan dibatasi, tergantung kesepakatan bersama dan jumlah peserta yang ada.

Dari permasalahan di atas peneliti akan melakukan pengembangan model pembelajaran akuatik di Sekolah Dasar melalui permainan tradisional *Lit-litan*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini dilakukan untuk lebih memudahkan peneliti dalam memecahkan masalah antara lain:

- 1) Mengenalkan kembali permainan tradisional *Lit-litan* yang sudah lama menghilang.
- 2) Menurunnya pengetahuan peserta didik akan jenis-jenis permainan tradisional, padahal dalam permainan tradisional dapat memberikan manfaat terhadap nilai rekreasi, Penjasorkes, sosial dan budaya bangsa.
- 3) Permainan *Lit-litan* dapat meningkatkan aktifitas fisik antara lain kecepatan reaksi dan kelincahan.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan dari hasil penjelasan di atas, peneliti perlu membatasi permasalahan yaitu, pengembangan permainan tradisional *Lit-litan* terhadap pembelajaran akuatik diperuntukkan khusus bagi siswa Sekolah Dasar Negeri kelas II akan tetapi permainan *Lit-litan* bisa dimainkan oleh siswa kelas lain dengan memperhatikan permainan dan peraturan yang ada.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka secara umum dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

- 1) Bagaimana model pembelajaran akuatik dalam mata pelajaran Penjasorkes dengan menggunakan media belajar permainan tradisional *Lit-litan*?
- 2) Apakah permainan tradisional *Lit-litan* afektif untuk digunakan sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk siswa Sekolah Dasar?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan bentuk model pembelajaran akuatik dengan menggunakan media belajar permainan tradisional *Lit-litan*.
- 2) Mengetahui apakah permainan tradisional *Lit-litan* afektif untuk digunakan sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk Sekolah Dasar kelas II.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan bahan masukan bagi pihak-pihak terkait antaranya:

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam proses pembelajaran serta sebagai pengenalan permainan tradisional kepada anak-anak.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memberikan masukan bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1) Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai permainan tradisional *Lit-litan*.

2) Bagi Guru

Sebagai masukan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara aktif, inovatif, kreatif, efektif, produktif dan menyenangkan serta menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan guru khususnya dalam pembelajaran akuatik.

3) Bagi Siswa

Meningkatkan keaktifan belajar siswa pada pembelajaran Penjasorkes sehingga proses belajarnya menjadi lebih bermakna, prestasi dan mengenal permainan tradisional.

4) Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menjadi acuan dalam peningkatan prestasi belajar siswa di masa yang akan datang dan sebagai pedoman untuk perbaikan belajar mengajar demi peningkatan mutu pengajaran.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA, LANDASAN TEORI**

#### **DAN KERANGKA BERFIKIR**

##### **2.1 Kajian Pustaka**

Kajian pustka merupakan upaya menganalisis berbagai konsep beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian:

- 1) Melalui penelitian Slamet Santoso, Tandiyo Rahayu, dan Soegiyanto KS (2012) ide judul “*Pengembangan Hole Ball Sebagai Permainan Bola Kecil dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Siswa SD kelas V*” dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa SD kelas V dengan jumlah sampel 108 siswa. Teknik analisis data yang digunakan data pre tes dan post tes. Model permainan *hole ball* ini dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekolah.
- 2) Melalui penelitian Kusmiati, Soegiyanto, dan Setia Rahayu (2014) ide judul “*Pengembangan Model Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Serpassring Pembelajaran Penjasorkes SD Kelas V*” dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D) populasinya adalah siswa SD kelas V di Kecamatan Nusawungu Kabupaten Cilacap. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif. Data yang diperoleh melalui kuisisioner. Penelitian ini telah menemukan model permainan bola voli mini serpassring sebagai alternatif media pembelajaran permainan bola besar Penjasorkes yang sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar.

- 3) Melalui penelitian Martin Sudarmono, Tandiyo Rahayu, dan Setya Rahayu (2013) ide judul "*Pengembangan Permainan Bavos untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama*" dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian (R&D). Populasinya adalah siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VIII. Teknik analisis data yang digunakan presentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas, dan ketertrimaan produk berupa data dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif.
- 4) Melalui penelitian Nora Lita Deritani, Soegiyanto, dan Sulaiman (2014) ide judul "*Pengembangan Permainan Tradisional Ekar Mix dalam Pembelajaran Penjasorkes*" dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa Sekolah Dasar kelas IV. Teknik analisis yang digunakan adalah presentase untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk.
- 5) Melalui penelitian Rafikoh, Tandiyo Rahayu dan Taufik Hidayat (2014) ide judul "*Pengembangan Materi Pembelajaran Penjasorkes Tematik untuk Kelas 1 Sekolah Dasar di Kabupaten Purworejo*" dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa SD kelas 1 di 22 SD di Kabupaten Purworejo. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif kemudian dikonversikan ke data kualitatif, data diperoleh melalui angket penilaian dan wawancara. Penelitian ini telah ditemukan model permainan *hole ball* sebagai permainan bola kecil

dan keefektifan model permainan dapat meningkatkan kemampuan lempar tangkap siswa.

- 6) Melalui penelitian Ipang Setiawan dan Heri Triyanto (2014) ide judul "*Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD*". Dalam penelitiannya menggunakan metode Penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa SD Negeri 2 Tegorejo kelas V jumlah subyek 28 siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah persentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap produk pengembangan hasil penelitian ternyata menunjukkan produk model pengembangan permainan tradisional gobak sodor bola yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Produk model pengembangan permainan tradisional gobak sodor bola sudah dapat digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri Tegorejo 02. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil didapat persentase 94,16 % dan hasil analisis data uji coba skala besar didapat persentase 92,11 %. Berdasarkan kriteria yang ada maka model permainan tradisional gobak sodor bola telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga layak digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri 2 Tegorejo.
- 7) Melalui penelitian Hapidin dan Yenina (2016) ide judul "*Pengembangan Model Permainan Tradisional dalam Membangun Karakter Anak Usia Dini*". Penelitian ini menggunakan metode Penelitian pengembangan (R&D). Populasi pada Penelitian ini menggunakan sampel lembaga PAUD di

Kecamatan Jonggol Kabupaten Bogor. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dan data kualitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan untuk mengukur prosentase pencapaian pengembangan karakter anak usia dini sedangkan analisis data kualitatif dengan cara menganalisis data dari hasil catatan lapangan dan wawancara selama penelitian. Teknik analisis data yang digunakan bertujuan untuk mengetahui pengembangan karakter anak usia dini melalui model permainan tradisional. Secara alamiah anak usia dini membutuhkan aktivitas bermain untuk menyalurkan energi yang ada pada dirinya. Proses penyaluran energi tersebut akan membantu anak usia dini belajar berinteraksi dan mengembangkan dirinya.

- 8) Melalui penelitian Wing Prastya Kurniawan dan M. Anis Zawawi (2017) ide judul "*Pengenalan Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Benteng untuk Membangun Karakter Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas*". Dalam penelitiannya menggunakan metode Penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa Sekolah Dasar. Tempat penelitian di Sekolah Dasar Kecamatan Kesamben dan Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar. Uji coba produk skala kecil melibatkan 20 siswa dari Sekolah Dasar Negeri Siraman 3 sedangkan uji coba produk skala besar melibatkan sebanyak 22 siswa dari Sekolah Dasar Negeri Kesamben 5 dan sebanyak 22 siswa dari Sekolah Dasar Negeri Babadan 1 Wlingi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Pengenalan permainan tradisional ini bertujuan untuk membangun karakter, pertumbuhan, dan menciptakan peraturan permainan yang aman sebagai pembelajaran

pendidikan jasmani bagi anak Sekolah Dasar kelas atas sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) dan Kurikulum 2013.

- 9) Melalui penelitian Chasanah (2015) ide judul "*Pengembangan Permainan Tradisional Gotri Untuk Pembelajaran Fisik Motorik Kasar Anak*". Dalam penelitiannya menggunakan metode Penelitian pengembangan (R&D). Populasinya adalah siswa di TK Bhima Putra. Tempat penelitian di TK Bhima Putra. Data yang diambil dari kelompok besar mata pelajaran 92,7% untuk anak-anak dapat mengoperasikan permainan tradisional gotri. Selain itu, ada 96,1% anak-anak yang senang bermain game, dan 100% anak berpikir bahwa game ini disimpan untuk dimainkan. Teknik analisis yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif dalam bentuk persentase. Produk pengembangan permainan tradisional gotri untuk pembelajaran fisik motorik kasar yang dilakukan di TK Bhima Putra Malang ini memiliki kelebihan. Diantaranya sebagai salah satu alternatif permainan yang dapat digunakan untuk menstimulasi aspek perkembangan agama, sosial emosional, kognitif, bahasa anak. Sehingga pembelajaran ini bisa dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif pengembangan permainan Gotri fisik motorik kasar.

## **2.2 Landasan Teori**

### **2.2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif, dan kecerdasan emosional. Lingkungan belajar

diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008). Penjasorkes adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Paturusi, 2012).

Penjasorkes adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh yang memiliki tujuan untuk meningkatkan individu secara fisik maupun jiwa (Suherman: 2000, Junaidi: 2015, Komarudin: 2016). Penjasorkes bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat sebagai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Febrianto dan Suroto, 2017). Hakikatnya Penjasorkes yang baik menurut Saputra (2011) adalah siswa harus dapat menikmati pengalaman dan memilih untuk melanjutkan keterlibatan dalam aktivitas di luar jam pelajaran. Sedangkan menurut Rosdiani (2015) Penjasorkes adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar pada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Penjasorkes diharapkan siswa memperoleh berbagai pengalaman yang berkaitan dengan kesan pribadi yang menyenangkan dan erat kaitannya dengan berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan manusia (Rahayu, 2016).

Dengan demikian, Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik yang direncanakan secara sistematis dengan mengutamakan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mental, emosional, sikap sportif, serta menumbuhkan jiwa sosial. Hasil pembelajaran Penjasorkes tidak hanya terbatas di Sekolah, tetapi diharapkan akan menjadi kegemaran berolahraga diluar jam pelajaran, misalnya sore hari atau pas hari libur bermain dengan teman-teman sebayanya atau lebih.

### **2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki beberapa tujuan. Menurut Arifin dan Raharjo (2016) tujuan dari Penjasorkes adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, berpikir kritis, keterampilan gerak, berlatih menjaga emosi, melatih sportivitas, bermoral dan menjaga pola hidup sehat. Penjasorkes adalah sebagai wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan memiliki pola hidup sehat, serta mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Bermain bagi anak-anak, terutama aktivitas fisik dan bermain semakin diidentifikasi sebagai bentuk perilaku sosial, karena melalui aktivitas bermain anak terlibat dalam beberapa situasi sosial seperti kerja sama, saling membantu, berbagi dan memecahkan masalah dalam cara yang tepat. Jin Wang (2012)

menyatakan salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengajarkan konsep yang akan membantu siswa belajar dan melakukan keterampilan motorik.

Menurut Tangkua, Rahayu, dan Soegiyanto (2015) Penjasorkes merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan penggerak manusia. Secara sederhana Yudha dan Nasution (2015) menyatakan bahwa tujuan Penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Konstantinidou (2013) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membuat guru mengenali kriteria untuk menilai mereka kreativitas siswa sehari-hari. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mengenali dan mempromosikan potensi kreatif siswa dalam kelas dan lingkungannya. Trudeau F (2008); Margono (2012); Syarif (2017); Yulias (2013) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berpengaruh terhadap kebugaran fisik serta menciptakan siswa yang sehat, segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi globalisasi.

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani memiliki pengaruh positif pada konsentrasi, memori dan perilaku siswa dalam kelas. Riza, Soegiyanto, dan Rustiana (2015) menambahkan bahwa Penjasorkes secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terencana secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap mekanistik pada fungsi kognitif, menunjukkan hubungan yang positif antara

aktivitas fisik dan kinerja intelektual. Tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008) adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani;
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama;
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani;
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani;
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga aktivitas pengembangan senam aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*);
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani;
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain;
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; dan
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Menurut Rosdiani (2013) tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani adalah mencakup perkembangan secara menyeluruh. Artinya dalam pendidikan jasmani tidak hanya untuk aspek jasmani saja, tapi terdapat nilai-nilai yang lain seperti mental dan sosial. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sifat sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari beberapa pandangan tentang tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti yang telah diuraikan di atas, maka guru berperan sangat penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya pembelajaran, hasil akhir dari sebuah pembelajaran dituangkan dalam nilai raport.

### **2.2.3 Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Pembelajaran berasal dari kata belajar yang memiliki arti usaha atau proses untuk mendapatkan informasi. Menurut Sulaiman (2016) menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses yang dilakukan oleh guru atau pendidik yang bertujuan untuk mendewasakan siswa atau peserta didik, sehingga peserta didik mengalami perubahan pada aspek hasil belajar, yang meliputi: aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup (Muyaroah, 2017). Dalam teori pembelajaran dibicarakan tentang prinsip-prinsip yang dipakai untuk memecahkan masalah-masalah praktis di dalam pembelajaran dan bagaimana menyelesaikan masalah yang terdapat dalam pembelajaran sehari-hari (Maesaroh, 2013). Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam mencapai tujuan pembelajaran (Ahmad, 2018).

Konsep pembelajaran sebagai upaya penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan merangsang peserta didik belajar, didasarkan pada pendekatan yang menempatkan peserta didik sebagai subyek pembelajaran sebagai individu yang berinteraksi secara aktif dengan sebagai sumber belajar (guru, media dan lingkungan) dalam upaya mengasah potensi-potensi yang dimiliki untuk mencapai tingkat aktualisasi diri yang tinggi. Konsekuensinya semua subyek yang terlibat dalam pembelajaran harus menunjukkan perilaku kondusif, yang ditandai oleh

kemampuan pengambilan keputusan dalam pembelajaran secara proporsional menurut perannya masing-masing.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses belajar adalah pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Sekolah-sekolah sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut seperti melalui pengalaman praktik pembinaan kebugaran jasmani. Menurut Lutan (2002) ada tiga keuntungan yang dapat diraih melalui pembinaan jasmani:

- 1) Sekolah terdiri dari anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga sangat memungkinkan dicapai perubahan yang nyata yang dapat diamati oleh guru Penjasorkes,
- 2) Penerapan strategi pembinaan yang menekankan pemerataan dan partisipasi penuh dari setiap anak memungkinkan anak-anak usia sekolah meraih keuntungan dari program pendidikan,
- 3) Program pembinaan kebugaran sangat strategis diluncurkan melalui program pendidikan jasmani atau lingkup kurikulum lainnya di lingkungan sekolah.

Untuk penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar memerlukan suatu pedoman penyelenggaraan. Menurut Lutan (2002) ada 9 pedoman pokok penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar antara lain :

- 1) Pengembangan kebugaran disertai dengan perkembangan keterampilan,
- 2) Melaksanakan penilaian dengan lebih memperhatikan proses bukan semata-mata hasil,

- 3) Tidak menyudutkan posisi program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai kegiatan berdampak negatif terhadap mata pelajaran lainnya yang dinilai tak berprestasi,
- 4) Pemberian bantuan kepada siswa untuk mencapai patokan yang diinginkan,
- 5) Penyajian kegiatan dengan memperhatikan budaya lokal,
- 6) Penyajian program kebugaran jasmani harus berakomodasi dalam program dengan memenuhi kaidah kesehatan,
- 7) Memberikan dorongan semangat, dan menghindari ungkapan yang bersifat mencemooh seseorang.

Pada tahapan usia Sekolah Dasar, cara anak untuk belajar berkembang secara bertahap mulai dari hal-hal yang sederhana ke hal-hal yang lebih kompleks. Thomas (2003) menyatakan bahwa aktivitas dan pengajaran haruslah tepat sesuai dengan perkembangan peserta didik. Hal ini berarti bahwa meskipun keseluruhan hasil (tujuan) pembelajaran Penjasorkes adalah sama untuk semua peserta didik, tapi harapan dan aktivitas pembelajarannya berbeda. Anak Sekolah Dasar harus mengalami berbagai gerakan yang dimulai dengan keterampilan dasar maupun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia dan keterampilan, anak diperkenalkan dengan keterampilan olahraga yang spesifik.

### **2.3 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar (SD)**

Anak yang berada di kelas awal SD (usia 6-8 tahun) adalah anak yang berada pada rentangan usia dini (usia 5-12 tahun). Masa usia dini ini merupakan masa **perkembangan anak** yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki

anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal (David L. Gallahue dan John C. Ozmun, 2002).

Karakteristik **perkembangan anak** pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat mepermainan dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial, terutama anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri. (David L. Gallahue dan John C. Ozmun, 2002).

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan sensasi, mengelompokkan objek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu (David L. Gallahue dan John C. Ozmun, 2002).

Masa anak-anak berada pada usia 2-10 tahun. Pada masa anak-anak ini dibagi menjadi tiga tahapan. Tahap pertama adalah masa anak kecil yang baru belajar

berjalan yang berada pada kisaran usia 24-36 bulan. Tahap ke dua adalah masa anak-anak kecil muda, masa ini berada pada usia antara 3-5 tahun. Tahap yang ketiga adalah akhir dari masa anak-anak. Akhir dari masa anak-anak ini berada pada usia antara 6-12 tahun. Pada fase akhir masa anak-anak pada saat anak berumur 6-12 tahun, anak-anak berada pada tingkat belajar Sekolah Dasar (David L. Gallahue dan John C. Ozmun, 2002).

#### **2.4 Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup dan salah satu tanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan dan keterampilan maupun yang menyangkut nilai dan sikap (Sadiman, 2003).

Peran guru adalah membuat desain instruksional, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan, mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran selain itu peran siswa adalah bertindak belajar, yaitu mengalami proses belajar, mencapai hasil belajar dan menggunakan hasil belajar yang telah dipelajari (Sadiman, 2003). Tujuan penting bagi kita semua adalah untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan siswa untuk merefleksikan pemahaman mereka sendiri, untuk menjadi pelajar yang terampil dan menyadari proses mereka sendiri, (Lin, Schwartz dan Hatano, 2005). Sedangkan, Lidor (2004) menemukan bahwa penerapan strategi yang tepat dapat mempromosikan perilaku siswa dalam proses

pendidikan jasmani. bahwa kelompok yang menerapkan strategi: menyiapkan, pencitraan, fokus perhatian, melaksanakan, dan mengevaluasi dan mengaktifkan proses pembelajaran di sekolah, (Athanasia Chatzipanteli dan Nikolaos Digelidis, 2011: *The Influence of Metacognitive Prompting on Students' Performance in a Motor Skills Test in Physical Education*).

Thomas (2003) mengemukakan bahwa keterampilan motorik dan perkembangan jasmani ditunjukkan dengan siswa menjadi aktif adalah bagian penting dalam perkembangan anak, dan oleh sebab itu merupakan unsur penting dalam kurikulum SD. Program Penjasorkes yang dikembangkan dengan tepat, yang menunjukkan persamaan dan perbedaan diantara anak-anak berkenaan dengan persoalan usia dan progresi mengacu pada dua tujuan penting, yaitu : 1) para guru Penjasorkes tahu apa, bagaimana, dan mengapa mengajar untuk siswa, dan 2) siswa bersikap aktif secara alamiah dan pada umumnya menikmati aktifitas fisik.

Thomas (2003) menyatakan bahwa muatan Penjasorkes untuk SD terdiri dari program motorik (mengembangkan keterampilan gerak) dan prosedur (pembuatan keputusan), pengetahuan deklaratif (mempelajari fakta yang ada), dan menjadi aktif dengan memahami mengapa aktivitas jasmani adalah penting dan menerapkannya dalam kehidupan mereka. Menurut Chatzipanteli dan Digelidis (2011) bahwa penerapan strategi pembelajaran yang tepat dapat memberikan perilaku berfikir dan bertindak yang baik. Oleh karena itu diperlukan penerapan strategi pembelajaran yang nantinya dapat membuat siswa mudah bergerak dan senang, yang bentuknya variatif serta dapat membuat siswa merasa tidak bosan

dengan permainan yang sudah ada, karena tidak semua sekolah memiliki sarana dan prasarananya yang memadai, sehingga dibutuhkan kreatifitas pendidik untuk mengajarkan materi kepada siswanya dalam bentuk modifikasi.

Proses pembelajaran harus dihindari gerakan meniru-niru (*stereotype*) dan membantu anak melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan kematangan yang normal dan alami. Siswa melakukan tiap aktivitas dengan pengalaman dan kemampuan yang berbeda, yang berarti kesiapan mereka untuk beraktivitas juga beragam. Perbedaan tiap individu ini adalah satu hal yang normal dalam perkembangan. Semua muatan Penjasorkes (semua tipe keterampilan dan aktivitas) dapat disesuaikan untuk memberi tantangan bagi siswa SD yang paling terampil dan memungkinkan siswa yang kurang terampil belajar dan berhasil. Thomas (2003:212) menyatakan bahwa aktivitas dan pengajaran haruslah tepat sesuai dengan perkembangan. Hal ini berarti bahwa meskipun keseluruhan hasil (tujuan) pembelajaran Penjasorkes adalah sama untuk semua siswa, tapi harapan dan aktivitas pembelajarannya berbeda. Anak Sekolah Dasar harus mengalami berbagai gerakan yang dimulai dengan keterampilan dasar maupun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia dan keterampilan, anak diperkenalkan dengan keterampilan olahraga yang spesifik.

## **2.5 Olahraga Air (Akuatik)**

### **2.5.1 Pengertian Akuatik**

Menurut Mardiana. Et. al (2012) akuatik adalah sesuatu yang berhubungan dengan air. Contohnya: renang, renang terbuka, loncat indah, polo air, dan renang

indah, selancar angin, dayung, ski air, selam, dan kano polo air. Akuatik ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Adapun bentuk kegiatannya dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya (Susanto, 2010).

Salah satu pembelajaran akuatik yaitu renang. Kemampuan renang dapat dipengaruhi melalui pendekatan bermain, gaya mengajar otoriter dan demokratis pada mahasiswa (Ningsih : 2017, Ishak : 2017). Sedangkan pada pembelajaran prasekolah belum memiliki pembelajaran yang baku sehingga proses pembelajaran di mulai dari gerak tungkai, bernapas, mengapung, lengan, dan kombinasi (Susanto : 2012). Untuk melatih kecepatan renang gaya dada dapat menerapkan latihan *plyometrics jump to box* dan *double tuck jump* (Shava : 2017).

### **2.5.2 Pengertian aktivitas akuatik**

Aktivitas akuatik merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Secara umum media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik. Aktivitas yang sering dilakukan adalah renang. Ermawan (2009) akuatik ialah segala macam bentuk kegiatan dalam air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang.

Rithaudin (2007) aktivitas akuatik merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai

tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik. Ermawan (2009) program akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Salah satunya melalui gerakan renang. Berdasarkan dari pendapat tersebut maka pemberian aktivitas air perlu mencantumkan latihan ketangkasan, melatih keberanian di air, teknik dasar renang, dan keselamatan di air (Hendrayana, 2004).

### **2.5.3 Tujuan aktivitas akuatik**

Hendrayana dan Wahyoedi (2004) tujuan akuatik yaitu berorientasi kepada tiga ranah kemampuan yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu aktivitas akuatik diharapkan mampu melatih keberanian anak untuk masuk ke dalam air, memberikan aktivitas kepada anak sehingga anak tidak terkena banyak penyakit.

## **2.6 Permainan Tradisional**

Menurut Kusmaedi (2010) permainan tradisional merupakan jenis kegiatan yang mengandung aturan-aturan khusus yang mencerminkan karakter dan berasal atau berakar dari budaya asli masyarakat Indonesia. Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang syarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya (Kurniati, 2016). Permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari bermacam-macam suku etnis yang ada di Indonesia (Linggar, 2010).

Permainan tradisional merupakan permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat (Dharmamly, 2008).

Menurut Misbach (2006) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak yaitu aspek kognitif (imajinasi, kreativitas, problem solving, antisipatif, dan pemahaman kontekstual), aspek sosial (menjalin relasi, kerjasama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya, melatih keterampilan dalam bersosialisasi dengan orang yang lebih dewasa dan masyarakat), aspek motorik (melatih daya tahan, daya lentur, sensor motorik, motorik kasar dan motorik halus), aspek emosi (mengasah empati, pengendalian diri, dan katarsis emosional), aspek bahasa (pemahaman konsep-konsep nilai dalam berbahasa), aspek spiritual (menyadari keterhubungan dengan sesuatu yang bersifat agung (transendental), aspek ekologis (memahami pemanfaatan elemen-elemen alam sekitar secara bijaksana), aspek nilai-nilai moral (menghayati nilai-nilai moral yang diwariskan dari generasi terdahulu kepada generasi selanjutnya).

### **2.6.1 Permainan Tradisional *Lit-Litan***

Menurut Fredi (wawancara tanggal 13 Januari 2018) permainan tradisional *Lit-litan* berasal dari Desa Srikencana Kecamatan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur Provinsi Sumatera Selatan. *Lit* berarti menghilang, *Lit-litan* merupakan permainan tradisional yang dimainkan di rawa-rawa dengan jumlah peserta yang tidak terbatas. Kemudian ada salah satu dari peserta yang berjaga, dan yang lainnya jadi pelaku. Pola permainannya yaitu penjaga mengejar dan pelaku bisa menggunakan cara berenang, menyelam didasar air, berjalan atau

berlari sesuai dengan batas ketentuan atau kesepakatan bersama. Peserta dalam permainan *Lit-litan* biasanya anak laki-laki, karena kebiasaan anak-anak pada jaman dahulu yang sering bermain di rawa-rawa atau sungai kecil adalah anak laki-laki. Walaupun jumlah pesertanya tidak terbatas, tetapi untuk ukuran lokasi permainan dibatasi, tergantung kesepakatan bersama dan jumlah peserta yang ada.

## **2.7 Model Pembelajaran**

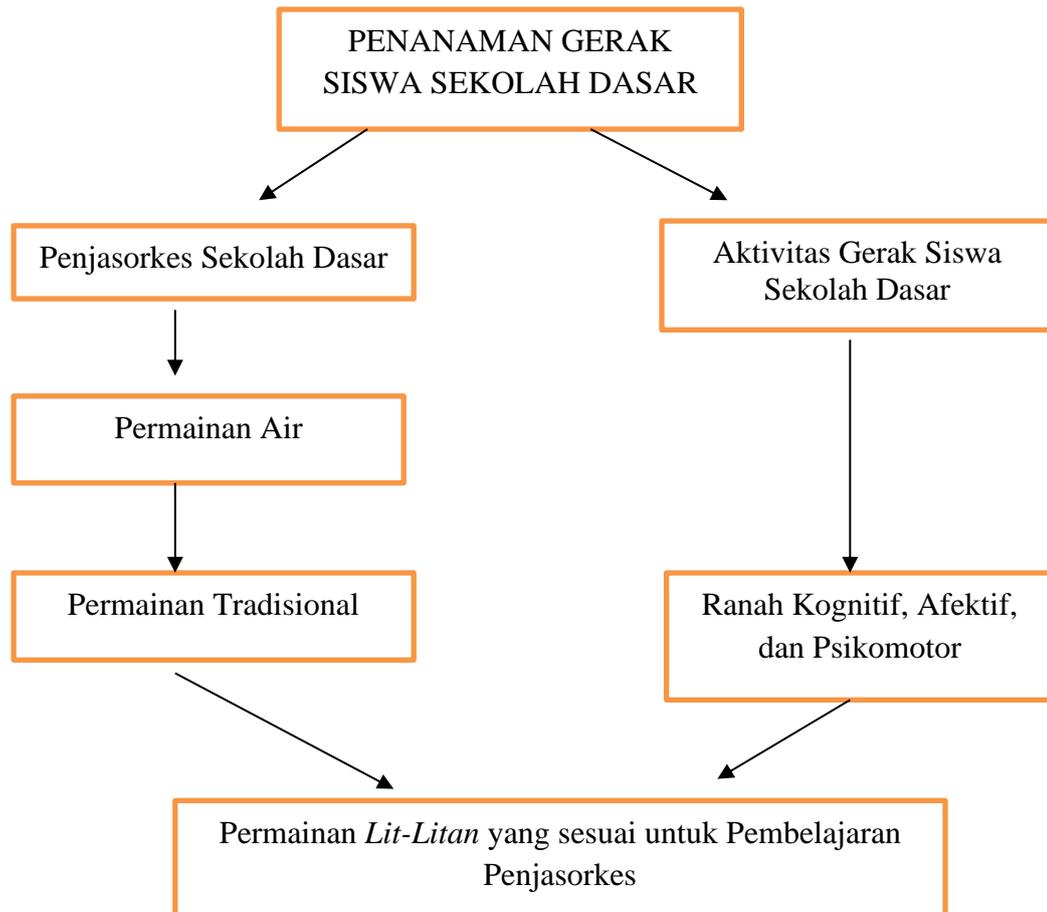
Model pembelajaran itu memiliki makna yang sangat luas dari pada strategi, metode atau prosedur pembelajaran. Istilah model pembelajaran ini mempunyai 4 ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode pembelajaran antara lain: rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik, tujuan pembelajaran yang akan dicapai, langkah-langkah mengajar yang diperlukan agar model pembelajaran dapat dilaksanakan secara optimal, lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai (Rosdiani, 2013).

Dalam pembelajaran yang menempatkan peran guru sebagai pusat dari proses, antara lain guru berperan sebagai sumber informasi, pengelola kelas, dan menjadi *figure* yang harus diteladani oleh siswanya. Masing-masing model memiliki prinsip-prinsip respon, yang artinya guru dapat menanggapi atas apa yang dilakukan siswa dan bagaimana menghargainya.

## **2.8 Kerangka Berfikir**

Mengenalkan permainan tradisional *Lit-litan* yang sudah lama hilang dan mampu memberikan suasana baru bagi siswa pada saat pembelajaran Penjasorkes. Banyaknya siswa Sekolah Dasar yang tidak mengenal permainan tradisional. Pengembangan model pembelajaran akuatik di Sekolah Dasar melalui permainan

tradisional *Lit-litan* ini mudah-mudahan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes karena memberikan wawasan dan pengetahuan baru, mengenai permainan tradisional yang banyak ditinggalkan masyarakat.



Gambar 2.1 Prosedur Pengembangan Permainan Tradisional *Lit-litan*

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan permainan tradisional *Lit-litan* untuk pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Telah dikembangkan model permainan tradisional *Lit-litan* sebagai bahan alternatif dalam materi pembelajaran Penjasorkes yang sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar.
2. Permainan tradisional *Lit-litan* yang digunakan pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Bulu Lor. Permainan tradisional *Lit-litan* mendapat respon positif siswa dalam pembelajaran Penjasorkes sebesar 97,46% sedangkan respon negatif sebesar 2,53%. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional *Lit-litan* dalam kategori sangat baik. Permainan tradisional *Lit-litan* dalam pembelajaran Penjasorkes dapat diterima oleh guru dan siswa berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Bulu Lor. Hasil pengisian kuesioner respon guru dianalisis dengan dipresentasikan dan diperoleh 92,5% guru Penjasorkes memberikan respon positif dan 7,5% guru Penjasorkes memberikan respon negatif, dengan hasil ini berarti guru Penjasorkes yang memberikan respon positif lebih banyak.

#### **5.2 Implikasi**

Pembelajaran Penjasorkes dapat dilakukan dengan cara menggunakan sarana dan prasarana yang dimodifikasi untuk dapat memberikan materi sesuai dengan standar yang

telah ditentukan dalam materi pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai, walaupun dengan keterbatasan yang dijumpai di Sekolah masing-masing.

Pengembangan model pembelajaran akuatik di Sekolah Dasar melalui permainan tradisional *Lit-litan* dapat menjadi salah satu alternatif guru Penjasorkes dalam penyampaian salah satu materi permainan Penjasorkes. Permainan tradisional *Lit-litan* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak aktif dalam pembelajaran.

### **5.3 Saran**

Permainan tradisional *Lit-litan* untuk Sekolah Dasar sebagai produk yang telah dihasilkan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk bahan ajar guru untuk meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, Deni. N. 2018. Pengaruh Gaya Belajar Peserta Didik Terhadap Pemahaman Konsep Sistem Peredaran Darah Pada Manusia di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Depok. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Kebugaran, dan Pembelajaran*. 2(1):2.
- Athanasia Chatzipanteli dan Nikolaos Digelidis, 2011. *The Influence of Metacognitive Prompting on Students' Performance in a Motor Skills Test in Physical Education*. International Journal of Sports Science and Engineering, pp. 093-098.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Reliabilitas dan Validasi*. Yogyakarta: Edisi ketiga. Pustaka Pelajar.
- Chasanah. 2015. Pengembangan Permainan Tradisional Gotri untuk Pembelajaran Fisik Motorik Kasar Anak. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo, Volume 2, Nomer 2, Oktober 2015, hal 76-149*.
- David L. Gallahue dan John C. Ozmun. *Understanding Motor Development*. America. The McGraw-Hill Companies 2002.
- Deritani, N. L., Soegiyanto., & Sulaiman. 2014. Pengembangan Permainan Tradisional Ekar Mix dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Journal of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Dharmamlya, S. 2008. *Permainan tradisional Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.
- Dharmawan. D. B. 2016. Pengembangan Model Permainan Spider Run Dance Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani. *Jurnal of Physical Education And Sport*.
- Dimitrijevic, Lidija , dkk. 2012. The Effect of Aquatic Intervention on the Gross Motor Function and Aquatic Skills in Children with Cerebral Palsy. *Journal of Human Kinetics volume 32/2012*.
- Ermawan Susanto. 2009. Pembelajaran Akuatik Bagi Siswa Pra Sekolah. *Jurnal FIK UNY*. Tahun. XXVIII, No. 3. Hlm. 285-290.
- Febrianto. F., A. & Suroto. 2017. "Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri Se Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3):17-24.

- Hapidin & Yenina. 2016. Pengembangan Model Permainan Tradisional dalam Membangun Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*.
- Harmono, Setyo. 2017. Pengaruh Model Pembelajaran Uantum Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual Dan Ketrampilan Gerak Pada Mata Pelajaran Pendudukan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga Volume 3 Nomor 1*.
- Hasanah, Hasyim. 2016. Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial. *Jurnal at-taqaddum, volume 8, nomor 1*.
- Ishak, M., & Puad, Y. R. 2017. Gaya Mengajar Otoriter dan Demokratis Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>.
- Junaidi, Anas. 2015. Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Unesa*. 3(3):834.
- Komarudin. 2016. Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berfikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani, UNY*. 12(2): 72.
- Konstantinidou, E. et all. 2013. *Primary Physical Education Perspective on Creativity: The Characteristics of the Creative Student and Their Creative Outcomes*. International Journal of Humanities and Social Science Vol. 3 No. 3; February 2013.
- Kurniati, Euis. 2016. *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Kencana.
- Kurniawan, W. P., & Zawawi, M. A. 2017. Pengenalan Permainan Tradisional Gotek (Gobak Sodor dan Bentengan) untuk Membangun Karakter Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>.
- Kusmaedi, Nurlan, dkk. 2010. *Permainan Tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Kusmiati, Soegiyanto dan Rahayu, Setia. 2014. Pengembangan Model Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Serpassring Pembelajaran Penjasorkes SD Kelas V. *Journal of Physical Education and Sport*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Lingar, Siti. 2010. *Ayo Lestarikan Permainan Tradisional*. Jakarta: Karya Mandiri Nusantara.

- Lutan Rusli. 2000. *Manajemen Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal  
2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Maesaroh, Siti. 2013. Peran Metode Pembelajaran Terhadap Minat Dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kependidikan, Universitas NU Surakarta*. 1(1):156.
- Mardiana, Ade, dkk. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Banten: Universitas Terbuka.
- Margono. 2012. Peran Pendidikan Jasmani Menghadapi Era Globalisasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2(1):60.
- Misbach, I. H., 2006. *Peran permainan tradisional yang bermuatan edukatif dalam menyumbang pembentukan karakter dan identitas bangsa*. Laporan Penelitian, Universitas Pendidikan Indonesia. (Online). Diakses tanggal 06 Oktober 2014 diperoleh dari [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PSIKOLOGI/197507292005012IFA\\_HANIFAH\\_MISBACH/LAPORAN\\_PENELITIAN\\_PERAN\\_PERMAINAN\\_TRADISIONAL\\_\\_REVISI\\_FINAL.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/197507292005012IFA_HANIFAH_MISBACH/LAPORAN_PENELITIAN_PERAN_PERMAINAN_TRADISIONAL__REVISI_FINAL.pdf).
- Murdhani, Galih Wisnu, Sugiharto & Soekardi. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Siswa Putra SMK Negeri 1 Tenganan Kabupaten Semarang. *Journal Of Physical Education And Sports Volume 3 Nomor 1*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Muyaroah, Siti. 2017. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android Dengan Menggunakan Aplikasi adobe flash CS 6 pada Mata Pelajaran Biologi. *Innovative Journal of Curriculum and Education Technology, Unnes*.
- Nurhasan. 2008. *Penelitian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pangrazi Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education Elementary School Children*. San Fransisco. Benjamin Cummings.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prana, Indiyah. 2010. *Permainan Tradisional Jawa*. Klaten: Intan Pariwara
- Pontjopoetro, Soetoto. 2008. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Rafikoh, Rahayu, T., & Hidayah, T. 2014. Pengembangan Materi Pembelajaran Penjasorkes Tematik untuk Kelas 1 Sekolah Dasar di Kabupaten Purworejo. *Journal Of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Rahayu, Trisna, Ega. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Riza, A. N., Soegiyanto, & Rustiani, R. 2015. Kontribusi Disiplin Kerja, Supervisi Akademik dan Partisipasi Guru Dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Terhadap Kompetensi Pedagogik Guru Penjasorkes SMK di Kabupaten Jepara. *Jurnal of Physical Education and Sport*, 4(2): 100-104.
- Rosdiani, Dini. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiman, A, S., et al. 2003. *Media Pendidikan, Pengembangan, dan Pemanfaatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Danpustekkom Dikbud.
- Safari, Indra. 2010. Analisis unsur fisik dominasi pada olahraga tradisional. *Jurnal Kependidikan*, Volume 40 No. 1. Hal 157-164.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: Litera Pernada Media Group.
- Santoso, S., Rahayu, T., & Soegiyanto. 2012. Pengembangan Hole Ball Sebagai Permainan Bola Kecil dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Siswa SD Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/php/jpes>.
- Saputra, Y. M. 2011. “Model Pengawasan Pembelajaran pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar”. *Cakrawala Pendidikan*. 10: 474-489.
- Sastrawan, Gede Wirantodi, Kardiawan, I. K. H., & Gede E.B.D. 2017. Pengaruh Pelatihan Call The Number Drill dan Speed Dribble Drill Terhadap Keterampilan Dribbling. *Ejournal Jjpk*, Volume 08 Nomor 2.
- Setiawan, Farid. 2016. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket (Studi pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 03*.
- Setiawan, I., & Triyanto, H. 2014. Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.

- Setyantoko, Maranthika. 2014. Pengembangan Media Pembelajaran *Mobile Learning* Berbasis *Android* Dalam Pembelajaran Atletik Untuk Siswa SMP Kelas VII. *Jurnal Pengembangan Media Pembelajaran*.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. 2017. Latihan *Plyometrics* dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/php/jpes>.
- Setiaji, Joko. 2016. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Direct Instruction (DI) dan Teaching Game for Understanding (TGFU) terhadap Hasil Bermain Bola Basket Ditinjau dari Minat Siswa. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 6. Nomor 1*. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.
- Siagawati, M., Prastiti, W., Purwati. 2007. Mengungkapkan Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 9, No.1, Mei 2007: 83-95.
- Sriningsih. (2017). Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Akuatik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 9 Nomer 2 September 2017*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>.
- Sudarmono, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. 2013. Pengembangan Permainan Bavos untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Physical Education and Sport*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. 2009. Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani Berbasis Kopetensi di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian*, 9(1): 1-16.
- Susanto, E. 2010. Media Audio Visual Akuatik untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Renang. *Jurnal Paedagogia, Jilid 13, Nomor 1*.
- Susanto, E. 2012. Model Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah. *Jurnal Of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Syarif, Ahmad. 2017. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekaman Visual. *Jurnal Keolahragaan, UNY.5(2): 113*.

- Tangkua, M. A. 2015. Peran Dan Kedudukan Peserta Didik Dalam Penyelenggaraan Mapel Penjasorkes di SMA. *Jurnal of Physical Education and Sport.*
- Thomas, et al. 2003. *Physical Education Methods for Elementary Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trudeau, F. and Shephard, R.J. 2008. *Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008, 5:10.
- Wang, Jin. 2012. *Connecting Theory to Practice – Effective Ways of Teaching Motor Learning Course for Undergraduate Physical Education Students*. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports -IJPEFS, Vol . 1. No.4 .Dec 2012 ISSN 2277 -5447.
- Widi, E Ristya. 2011. Uji Validitas Dan Riabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Jurnal Stomatognatic (J.K.G. Unej) Vol.8, No. 1.*
- Yudha, M., P. & Nasution, J., D., H. 2015. “Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(03): 740-744.*
- Yulias, Idin. 2013. Efektivitas Pembelajaran Pasing Bawah Bola Voli untuk Kelas X dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Unnesa. 1(1): 18.*