



**KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK
BERBASIS *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS IV SDN GUGUS MERPATI
KECAMATAN JEPARA**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Amilia Putri Widyowati
1401416178**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi berjudul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara”, karya

Nama : Amilia Putri Widyowati

NIM : 1401416178

Jurusan: Pendidikan Guru Sekolah Dasar

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, 27 April 2020

Mengetahui

Ketua Jurusan

Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Drs. Isa Ansori, M.Pd

NIP 196008201987031003

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Isa Ansori", written over a faint grid or background.

Drs. Isa Ansori, M.Pd

NIP 196008201987031003

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara”, karya

Nama : Amilia Putri Widyowati

NIM 1401416178

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)

telah dipertahankan dalam Panitia Sidang Ujian Skripsi Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, 19 Oktober 2020.

Semarang, 2020

Panitia Ujian



Sekretaris,

Moh. Fathurrahman, S.Pd., M.Sn.
NIP. 19770725 200801 1 008

Penguji I,

Dra. Sri Susilaningsih, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19560405 198103 2 001

Penguji II,

Drs. Sutaryono, M.Pd.
NIP. 19570825 198303 1 015

Penguji III,

Drs. Isa Ansori, M.Pd.
NIP. 19600820 198703 1 003

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

1. “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (QS, Ar Ra’d: 11)
2. “Saya percaya bahwa jika anda sehat, anda mampu melakukan segalanya. Tak ada orang lain yang dapat memberikan selain Tuhan. Dan menjadi sehat, saya percaya bahwa Tuhan telah mendengarkan saya”. (Pedro Martinez)
3. “Kebugaran fisik bukanlah satu-satunya kunci terpenting untuk mendapatkan tubuh yang sehat; itu adalah dasar dari aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif”. (John F. Kennedy)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Kasrun dan Ibu Astutik sebagai sumber tenaga, kekuatan, dorongan, semangat, inspirasi, dan do’a yang selalu diberikan untuk peneliti.
2. Keempat kakak saya yaitu Kakak Eko, Kakak Loko, Kakak Agung, dan Kakak Niken yang selalu memberikan semangat, dorongan, motivasi, dan contoh yang baik bagi peneliti.
3. Almamater PGSD FIP UNNES

ABSTRAK

Widyowati, Amilia Putri. 2020. *Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.* Skripsi. Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Isa Ansori, M.Pd.130 halaman.

Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah mampu membuat kebugaran jasmani baik atau kondisi fisik yang baik sehingga akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara diketahui bahwa belum pernah dilakukan tes tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

Desain penelitian menggunakan *quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara yang terdiri dari 9 SDN, pengambilan sampel dengan menggunakan *cluster sampling*, terdiri dari siswa SDN Panggang 6 sebagai kelas eksperimen dan siswa SDN Panggang 9 sebagai kelas kontrol. Variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani. Variabel bebasnya adalah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Analisis data akhir meliputi uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih efektif daripada model pembelajaran taktis pada kelas kontrol dengan kesamaan dua rata-rata dari kelas eksperimen dan kelas kontrol ditolak sehingga didapatkan rata-rata kebugaran jasmani kelas eksperimen lebih tinggi dari kelas kontrol dan n-gain kelas eksperimen (0,5672) > kelas kontrol (0,4167).

Simpulan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif daripada kelas kontrol terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Saran penelitian yaitu penggunaan model pembelajaran tertentu dalam pembelajaran PJOK sebaiknya perlu dimodifikasi sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna untuk siswa dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta membuat siswa tidak merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Kata Kunci : pembelajaran atletik; *circuit training*; kebugaran jasmani.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jamani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara”. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang,
2. Drs. Dr. Edy Purwanto, M.Si., Delan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
3. Drs. Isa Ansori, M.Pd., Ketua Program Studi/Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang;
4. Drs. Isa Ansori, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing dan Penguji III;
5. Dra. Sri Susilaningih, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji I;
6. Drs. Sutaryono, M.Pd., selaku Penguji 2;
7. Dosen dan karyawan jurusan PGSD UNNES yang telah memberikan bekal ilmu, pengetahuan, dan bantuan selama menempuh pendidikan di PGSD UNNES;
8. Muh. Hisyam, A.Md., selaku pustakawan PGSD UNNES yang senantiasa membantu peneliti dalam melakukan studi pustaka guna menyusun skripsi;
9. Anisia Tuty Sugiarti. S.Pd., selaku Kepala SDN Panggang 6 dan Hery Tafianto, S.Pd., selaku Kepala SDN Panggang 9, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara.

10. Hasan Lukmono, S.Pd., selaku Guru PJOK kelas IV SDN Panggang 6 dan Andre Aristiawan, S.Pd., selaku Guru PJOK kelas IV SDN Panggang 9, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara.
11. Siswa kelas IV SDN Panggang 6 dan SDN Panggang 9, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara.

Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapat berkah yang berlimpah dari Allah SWT. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada peneliti, pembaca, dan semua pihak.

Semarang, Oktober 2020
Peneliti,

Amilia Putri Widyowati
NIM 1401416178

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	13
1.3 Pembatasan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	14
1.5 Tujuan Penelitian.....	14
1.6 Manfaat Penelitian.....	14
1.6.1 Manfaat Teoretis	14
1.6.2 Manfaat Praktis	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
2.1 Kajian Teoretis	17
2.1.1 Keefektifan	17

2.1.2 Model Pembelajaran.....	17
2.1.2.1 Pengertian Model Pembelajaran.....	17
2.1.3 Model Pembelajaran Atletik.....	18
2.1.3.1 Pengertian Atletik.....	18
2.1.3.2 Pentingnya Atletik Bagi Siswa Sekolah Dasar	19
2.1.3.3 Tujuan Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar	21
2.1.3.4 Strategi Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar	22
2.1.3.5 Macam-Macam Jenis Atletik di Sekolah Dasar	22
2.1.3.6 Modifikasi Model Pembelajaran Atletik	35
2.1.4 Hakikat Latihan	36
2.1.4.1 Pengertian Latihan.....	36
2.1.4.2 Pengertian Latihan Kebugaran	38
2.1.4.3 Sistem Latihan.....	38
2.1.4.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	39
2.1.4.5 Metode latihan kebugaran	41
2.1.4.6 Pengaruh Latihan.....	42
2.1.4.7 Program Latihan	44
2.1.5 Hakikat <i>Circuit Training</i>	45
2.1.5.1 Pengertian <i>Circuit Training</i>	45
2.1.5.2 Keuntungan <i>Circuit Training</i>	50
2.1.5.3 Kekurangan <i>Circuit Training</i>	50
2.1.5.4 Konsep <i>Circuit Training</i> pada Anak Usia 10-12 Tahun	51
2.1.6 Hakikat Pendidikan Jasmani	52
2.1.6.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	52
2.1.6.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	55

2.1.7	Hakikat Kebugaran Jasmani.....	57
2.1.7.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	57
2.1.7.2	Komponen Kebugaran Jasmani.....	59
2.1.7.3	Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	64
2.1.7.4	Ketentuan-Ketentuan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	66
2.1.7.5	Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani	68
2.1.8	Hakikat Pembelajaran	70
2.1.8.1	Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar	70
2.1.9	Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis <i>Circuit Training</i>	73
2.2	Kajian Empiris.....	74
2.3	Kerangka Berpikir	80
2.4	Hipotesis.....	82
BAB III METODE PENELITIAN.....		83
3.1	Desain Penelitian	83
3.1.1	Desain Eksperimen.....	83
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	85
3.2.1	Tempat penelitain	85
3.2.2	Waktu Penelitian	85
3.3	Populasi dan Sampel	85
3.3.1	Populasi	85
3.3.2	Sampel.....	86
3.4	Variabel Penelitian	87
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	88
3.5.1	Keefektifan	88
3.5.2	Model Pembelajaran Atletik.....	89

3.5.3	<i>Circuit Training</i>	89
3.5.4	Kebugaran Jasmani	89
3.5.5	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	90
3.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	90
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	90
3.6.1.1	Tes	90
3.6.1.2	Non Tes	91
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	91
3.7	Uji Persyaratan	93
3.7.1	Uji Normalitas	94
3.7.2	Uji Homogenitas	96
3.8	Teknik Analisis Data	99
3.8.1	Analisis Data Awal.....	99
3.8.1.1	Uji Normalitas Nilai <i>Pretest</i>	99
3.8.1.2	Uji Homogenitas Nilai <i>Pretest</i>	100
3.8.2	Analisis Data Akhir	102
3.8.2.1	Uji Normalitas Nilai <i>Posttest</i>	102
3.8.2.2	Uji Homogenitas Nilai <i>Posttest</i>	103
3.8.2.3	Uji Hipotesis.....	104
1.	Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	105
2.	Uji Peningkatan Rata-Rata (N-Gain)	107
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		109
4.1	Hasil Penelitian	109
4.1.1	Analisis Data Awal.....	109
4.1.1.1	Uji Normalitas Nilai <i>Pretest</i>	109

4.1.1.2 Uji Homogenitas Nilai <i>Pretest</i>	111
4.1.2 Analisis Data Akhir	113
4.1.2.1 Uji Normalitas Nilai <i>Posttest</i>	113
4.1.2.2 Uji Homogenitas Nilai <i>Posttest</i>	114
4.1.2.3 Uji Hipotesis	116
1) Uji Kesamaan Dua Rata-Rata	117
2) Uji Peningkatan Rata-Rata	120
4.2 Pembahasan	122
4.2.1 Pembelajaran Pada Kelas Eksperimen	124
4.2.2 Pembelajaran Pada Kelas Kontrol	126
4.2.3 Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	126
4.3 Implikasi Penelitian	128
4.3.1 Implikasi Teoretis	128
4.3.2 Implikasi Pedagogis	130
4.3.3 Implikasi Praktis	130
BAB V PENUTUP	132
5.1 Simpulan	132
5.2 Saran	133
DAFTAR PUSTAKA	134

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi	86
Tabel 3.2	Data Populasi	93
Tabel 3.3	Hasil Uji Normalitas Data Populasi	95
Tabel 3.4	Hasil Uji Homogenitas Data Populasi	98
Tabel 3.5	Kriteria Nilai N-Gain	108
Tabel 4.1	Hasil Uji Normalitas Nilai <i>Pretest</i>	110
Tabel 4.2	Hasil Uji Homogenitas Nilai <i>Pretest</i>	112
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Nilai <i>Posttest</i>	114
Tabel 4.4	Hasil Uji Homogenitas Nilai <i>Posttest</i>	116
Tabel 4.5	Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-rata Eksperimen dan Kontrol	119
Tabel 4.6	Hasil Uji Peningkatan Rata-rata Eksperimen dan Kontrol	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Ketuntasan Nilai PTS PJOK.....	11
Gambar 2.1	Variasi Lari dan Jalan.....	24
Gambar 2.2	Variasi Gerak Lari dengan Teman.....	25
Gambar 2.3	Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan.....	25
Gambar 2.4	Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan Kelas Gemuk.....	26
Gambar 2.5	Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan dengan Perlombaan.....	26
Gambar 2.6	Variasi Gerak Dasar Lompat.....	28
Gambar 2.7	Variasi Gerak Lompat Dengan Teman.....	29
Gambar 2.8	Variasi Gerak Lompat Dengan Rintangan.....	29
Gambar 2.9	Variasi Gerak Lompat Dengan Alat Sebagai Pembatas.....	30
Gambar 2.10	Variasi Gerak Lompat dalam Permainan.....	30
Gambar 2.11	Contoh Gerak Lempar.....	32
Gambar 2.12	Contoh Gerak Lempar dengan Teman.....	33
Gambar 2.13	Contoh Gerak Lempar pada Sasaran.....	33
Gambar 2.14	Contoh Gerak Lempar Tangkap.....	34
Gambar 2.15	Contoh Gerak Lempar dalam Permainan.....	35
Gambar 2.16	Konsep <i>Circuit Training</i>	51
Gambar 2.17	Kerangka Berpikir.....	82
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	84
Gambar 4.1	Diagram N-Gain Kelas Eksperimen Dan Kontrol	122
Gambar 4.2	Konsep <i>Circuit Training</i>	125

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Nilai PTS PJOK Semester 1 SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.....	140
Lampiran 2	Hasil Uji Normalitas Nilai PTS PJOK Semester 1 SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.....	149
Lampiran 3	Hasil Uji Homogenitas Nilai PTS PJOK Semester 1 SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.....	167
Lampiran 4	Instrumen Penelitian TKJI	170
Lampiran 5	Penilaian TKJI.....	188
Lampiran 6	Nilai <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen & Kontrol	192
Lampiran 7	Uji Normalitas Nilai <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol	193
Lampiran 8	Uji Homogenitas Nilai <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol....	197
Lampiran 9	Penggalan Silabus Kelas Eksperimen.....	199
Lampiran 10	RPP Kelas Eksperimen	205
Lampiran 11	Penggalan Silabus Kelas Kontrol.....	290
Lampiran 12	RPP Kelas Kontrol	295
Lampiran 13	Nilai <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen & Kontrol	305
Lampiran 14	Uji Normalitas Nilai <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol	306
Lampiran 15	Uji Homogenitas Nilai <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol....	310
Lampiran 16	Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	312
Lampiran 17	Hasil Uji N-Gain.....	315
Lampiran 18	Bukti Fisik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Ekdperimen.....	318
Lampiran 19	Bukti Fisik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	320
Lampiran 20	Bukti Fisik Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	322
Lampiran 21	Dokumentasi Penelitian.....	324

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebuah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan membentuk watak dan mengembangkan potensi kemampuan peserta didik agar mampu memiliki pengetahuan yang tinggi serta berguna bagi kehidupan di masyarakat. Menurut Undang - Undang No. 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa,

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003)

Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan anak, meliputi: perkembangan kepribadian, sikap mental, dan intelektual yang harus dibentuk pada usia dini. Sekolah sebagai tempat terlaksananya proses pembelajaran dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak baik kepribadian, sikap mental dan intelektual. Selain itu anak dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya, sehingga dapat menjadi insan yang bermanfaat dalam kehidupan. Namun, terkadang pendidikan hanya menekankan pada aspek kognitif (pengetahuan) saja dan menomorduakan kesehatan jasmani anak. Sebagai aset pembangunan nasional,

pendidikan perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan mutu diberbagai bidang, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Menurut (Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005) Bab 1 Pasal 1 Ayat 11 menyebutkan bahwa Olahraga dalam pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Pemerintah Indonesia, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Permendiknas RI) Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah menyatakan bahwa,

Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 6 Ayat 1 menyatakan bahwa kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan, dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah terdiri atas:

- a. Kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia
- b. Kelompok mata pelajaran kewarganengaraan dan kepribadian
- c. Kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi
- d. Kelompok mata pelajaran estetika
- e. Kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan (Pemerintah Indonesia, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006)

Kelompok mata pelajaran PJOK pada tingkat SD/MI/SDLB tersebut memiliki cakupan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Cakupan tersebut diperlukan agar siswa dapat memperoleh, mengelola dan memanfaatkan informasi untuk bertahan hidup pada keadaan yang kompetitif. Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK menjadi salah satu mata pelajaran yang penting dan perlu diberikan kepada semua siswa mulai dari tingkatan sekolah dasar. Dengan demikian, maka seorang guru harus mampu membuat pembelajaran menjadi efektif dan inovatif agar apa yang ingin guru sampaikan sebagai bekal peserta didik dapat tersampaikan dengan baik.

Sebagaimana telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan menengah Bab I Pasal 1 ayat (3) bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah dilakukan dengan pendekatan pembelajaran tematik-terpadu untuk kelas I, II, dan III. Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK untuk kelas IV, V, dan VI terpisah dari pembelajaran lainnya. Melalui pemisahan tersebut nantinya diharapkan materi dalam pembelajaran PJOK akan disampaikan lebih mendalam. Dengan demikian

apa yang menjadi tujuan dalam pembelajaran PJOK dapat diterima oleh siswa dengan baik dan siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Mengacu pada (Pemerintah Indonesia, Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan Penyelenggaraan Pendidikan, 2010) Bab 1 Pasal 1 (36) menyebutkan bahwa Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan/atau sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran dalam pendidikan dasar dan menengah harus mencakup beberapa hal seperti inovatif, interaktif, inspiratif, dapat memotivasi siswa mengembangkan kreatifitas dan independensi serta peran aktif siswa yang sinkron bakat minat masing-masing. PJOK sendiri dipengaruhi oleh kemampuan fisik siswa. Dalam pembelajaran PJOK guru diharapkan mampu mengenali bentuk gaya belajar siswa. Tujuannya agar guru dapat menerapkan model pembelajaran secara tepat dan efektif.

Model pembelajaran diartikan sebagai rangkaian penyajian materi meliputi aspek dan fasilitas yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Soekamto, model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu (Shoimin, 2014). Model pembelajaran PJOK memiliki berbagai macam jenis dengan bentuk strategi, teknik, metode, dan langkah pembelajaran yang memperhatikan aspek konteks dan konten. Kontek tersebut adalah lingkungan pembelajaran yang dapat memberikan semangat dan menciptakan suasana yang menyenangkan saat pembelajaran bagi peserta didik

maupun pendidik. Sedangkan konten berarti isi dari materi yang akan diajarkan dalam pembelajaran PJOK seperti bagian dari gerak, permainan, senam, pendidikan luar kelas dan lain-lain.

Model pembelajaran atletik adalah salah satu jenis model pembelajaran PJOK yang mana model pembelajarannya mencakup unsur gerak seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Model pembelajaran atletik pada jenjang sekolah mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sehingga pendidikan atletik di sekolah berbeda dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa untuk tujuan prestasi. Pada prinsipnya, pendidikan atletik di persekolahan merupakan pembinaan keberagaman gerak siswa. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004), menyebutkan bahwa atletik adalah salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Rachman, 2013). Memahami hal tersebut maka metode latihan yang baik dan rutin juga akan membawa pengaruh terhadap perkembangan jasmaninya.

Metode latihan ada bermacam-macam, salah satu program latihan yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program *circuit training* (latihan sirkuit). Menurut Harsono (2001) menjelaskan bahwa *circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik (Suminah, 2015). Model latihan sirkuit

diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik anak, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula. Siswa menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana belajar yang kondusif.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas, 2010). Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strenght), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti” (Suminah, 2015).

Menurut Cowell dan Hozeltn mengatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Oleh sebab itu, kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar siswa di sekolah. Aktivitas belajar menuntut pada tingkat kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kebugaran jasmani yang prima, aktivitas belajar akan menjadi kurang maksimal (Wijayanto, 2012). Sebagaimana seperti yang dijelaskan Iskandar Z. Adisapoetra dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3)

Pembentukan sosial, dan (4) Pertumbuhan badan (Affandi, Victor G, & Simanjuntak, 2014).

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Menurut Iriyanto seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya, karena kondisi tingkat kebugaran jasmani dapat menurun hingga 50% jika berhenti berolahraga selama 4-12 minggu dan menurun hingga 100% jika berhenti berolahraga selama 10-30 minggu (Hidayat, 2019).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, kebugaran jasmaninya baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara tentang pembelajaran PJOK kelas IV di SDN Gugus Merpati Jepara, peneliti menjumpai kendala-kendala dalam proses kegiatan belajar mengajar. Kendala tersebut dalam pembelajaran PJOK meliputi; kegiatan pembelajaran yang dimulai pukul 07.15 yang membuat waktu dalam proses pembelajaran menjadi berkurang, kurangnya keefektifan dalam persiapan untuk pembelajaran PJOK seperti siswa-siswa perlu mengganti seragam olahraga, menyiapkan peralatan dan kondisi tidak direncanakan lainnya menjadikan faktor utama untuk penyitaan waktu jam pelajaran dan ketika pembelajaran telah berlangsung sekitar pukul 08.00 siswa telah mulai mengeluh merasa lelah hingga meminta untuk istirahat lebih awal, siswa pun mulai menjadi jenuh berolahraga, karena menurut mereka olahraga yang mereka lakukan tidak beragam. Keadaan tersebut dapat menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berada pada status rendah, sehingga diperlukan peningkatan agar menjadi lebih baik dan perlu sedikit perubahan dalam berolahraga, supaya siswa tidak jenuh ketika sedang berolahraga.

Permasalahan yang lainnya seperti hanya ada 3 dari 9 SD yang pernah menerapkan model pembelajaran inovatif. Guru yang lain masih menggunakan metode praktik biasa dikarenakan belum menguasai model pembelajaran inovatif. Hal ini menyebabkan beberapa siswa menjadi kurang tertarik mengikuti pembelajaran PJOK dan hal ini sering terjadi pada siswa perempuan, maka dari itu perlu adanya inovasi dalam pembelajaran yang mengedepankan keaktifan siswa dalam memperoleh pengalaman belajar lebih banyak. Selain itu, kebanyakan guru selama proses pembelajaran berlangsung kurang menggunakan media dan alat

peraga yang mampu membantu siswa memahami materi, Hanya 3 dari 9 SD yang menggunakan media dan alat peraga sederhana. Untuk selebihnya, Semua SD hanya mengikuti perintah atau aran dari guru PJOK. Hampir seluruh guru dari 9 SD hanya berpegang pada buku Pemerintah. Ini menunjukkan bahwa penggunaan sumber belajar PJOK masih kurang optimal dan tentunya akan berdampak pula pada hasil belajar siswa, dan banyak kendala lainnya antara lain: kurangnya fasilitas yang memadai, lapangan sempit, peralatan kurang seperti berbagai jenis bola, cakram, matras, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan olahraga secara bersamaan dan banyak siswa menjadi berkerumunan dan malas-malasan pada saat menunggu gilirannya dalam olahraga kurangnya peralatan olah raga tersebut.

Lapangan yang sempit di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara membuat siswa hanya beristirahat di kelas saat jam istirahat dan tidak dapat beraktivitas dengan bebas, bahkan dalam SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara terdapat lapangan yang cukup luas, namun lapangan tersebut dimiliki oleh 4 sekolah yang menjadi satu kampus yaitu SDN 1 Panggang, SDN 5 Panggang, SDN 6 Panggang dan SDN 9 Panggang yangmana empat sekolah tersebut menjadi satu kampus sekolah atau dalam satu lingkup yang hanya terdapat satu lapangan saja dan dan membuat siswa tidak beranjak dari kelas, hanya duduk-duduk di kelas setelah jajan di kantin, karena banyaknya model pembelajaran yang telah diajarkan dalam kelas dan membuat membuat sisiwa sudah duduk terlalu lama maka seharusnya saat istirahat digunakan untuk bergerak bebas, bukan untuk duduk kembali yang akan membuat sisiwa menjadi tidak semangat dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan dari nilai PTS PJOK semester satu didapati data antara lain, SDN 01 Panggang dari 29 siswa sebanyak 8 siswa (26%) mendapat nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sedangkan 21 siswa (74%) mencapai KKM. SDN 02 Panggang dari 29 siswa sebanyak 25 siswa (71%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan sebanyak 4 siswa (29%) mencapai KKM. SDN 04 Panggang dari 37 siswa sebanyak 30 siswa (79%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan sebanyak 7 siswa (21%) mencapai KKM. SDN 05 Panggang dari 31 siswa sebanyak 23 siswa (70%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan sebanyak 8 siswa (30%) mencapai KKM. SDN 06 Panggang dari 32 siswa sebanyak 20 siswa (86%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan sebanyak 12 siswa (14%) mencapai KKM. SDN 09 Panggang dari 38 siswa sebanyak 26 siswa (73%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan 12 siswa (27%) sudah mencapai KKM. SDN Potroyudan dari 26 siswa sebanyak 21 siswa (81%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan 5 siswa (19%) mencapai KKM. SDN Saripan dari 30 siswa sebanyak 7 siswa (25%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan 23 siswa (75%) mencapai KKM. SDN Bapangan dari 35 siswa sebanyak 5 siswa (10%) mendapat nilai dibawah KKM sedangkan sebanyak 30 siswa (90%) mencapai KKM. Sehingga apabila di akumulasikan secara keseluruhan yaitu dari 287 siswa sebanyak 174 siswa (59%) mendapat nilai dibawah KKM dan 113 siswa (41%) sudah mencapai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa cenderung rendah dan masih banyak siswa yang nilainya dibawah KKM yang telah ditetapkan. Berikut disajikan diagram ketuntasan nilai PTS PJOK siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara:



Gambar 1.1 Ketuntasan Nilai PTS PJOK Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara

Berdasarkan permasalahan tentang pembelajaran PJOK tersebut peneliti ingin menguji keefektifan bentuk model pembelajaran dan bentuk latihan lain yang efektif yaitu Model Pembelajaran Atletik berbasis *Circuit Training* bila dibandingkan dengan model pembelajaran menggunakan model pendekatan taktis berbasis permainan. Model Pembelajaran Atletik berbasis *Circuit Training* diharapkan dapat meningkatkan keefektifan siswa dalam kebugaran jasmaninya. Anak dituntut untuk belajar berolahraga dengan menekankan pada keterampilan teknik dasar dengan cara latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos dan dari itu anak diharapkan mampu melampaui batas dalam standar tes kebugaran jasmani yang telah ditetapkan Indonesia.

Penelitian yang mendukung penerapan model pembelajaran atletik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa antara lain: Penelitian yang telah dilakukan oleh Asep Akbaruddin (2018:75-76) dengan judul Pengaruh *Kids' Athletics*

Terhadap *Self- Pajajaran*). Temuan hasil penelitian ini menyatakan bahwa program *kids' athletics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah atletik Pajajaran. Penelitian oleh Adi Sumarsono (2017:82) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa model pembelajaran atletik merupakan metode pembelajaran yang bisa dikatakan efektif untuk diterapkan pada pembelajaran.

Penelitian yang mendukung penggunaan *Circuit Training* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa antara lain: Penelitian yang telah dilakukan oleh Suminah (2015:51) dengan judul Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman, menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari *Circuit Training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Percobaan 03 Pakem Sleman. Penelitian yang dilakukan oleh Ramandhani Ardi Pratiwi (2016:72) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 7 Merak Batin, Lampung Selatan dengan menggunakan latihan sirkuit dan latihan sirkuit mempunyai peranan dalam peningkatan tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian eksperimen yang berjudul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum adanya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Dibuktikan dengan wawancara 9 SD dengan guru PJOK
2. Guru masih menggunakan model pembelajaran yang konvensional karena kurang menguasai model pembelajaran yang inovatif. Dibuktikan dengan wawancara dimana 3 SD sudah pernah menggunakan pembelajaran inovatif dan SD yang lainnya tidak pernah.
3. Belum tersedianya media maupun alat peraga yang lengkap dan mendukung pembelajaran dibuktikan dengan observasi dan wawancara dimana 6 SD hanya menggunakan peluit milik guru PJOK.
4. Berdasarkan wawancara dengan guru kelas, 7 SD menyatakan bahwa siswa perempuan cenderung kurang tertarik mengikuti pembelajaran PJOK.
5. Rendahnya hasil belajar PJOK, dari 287 siswa sebanyak 174 siswa (59%) mendapat nilai dibawah KKM, dibuktikan dengan daftar nilai PTS 1.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di temukan, Peneliti membatasi pada permasalahan belum adanya Tes tentang Kebugaran Jasmani. Peneliti ingin meneliti terkait dengan Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* (Latihan Sirkuit) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Jepara.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa dengan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan?
2. Apakah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif disbanding model pembelajaran taktis berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji apakah rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa dengan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.
2. Untuk menguji apakah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif disbanding model pembelajaran taktis berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dalam penelitian ini adalah memberikan gambaran tentang penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* (latihan sirkuit)

terhadap kebugaran jasmani siswa sehingga dapat menjadi pendukung teori untuk kegiatan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembelajaran PJOK.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1.6.2.1 Siswa

Siswa dapat memiliki pengalaman baru menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* saat pembelajaran serta dapat menerima pengalaman belajar yang baru, penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* diharapkan dapat memberi balikan terhadap siswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan hasil TKJI.

1.6.2.2 Guru

Memberikan wawasan baru bagi guru untuk melaksanakan pembelajaran yang menarik perhatian siswa dan menyenangkan, penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* diharapkan dapat memberi balikan terhadap guru untuk meningkatkan hasil TKJI.

1.6.2.3 Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, meningkatkan mutu lulusan sekolah serta mendorong sekolah untuk terus mengembangkan pembelajaran yang inovatif dan kreatif.

1.6.2.4 Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan mengenai penerapan Model Pembelajaran Atletik berbasis *Circuit Training* (Latihan Sirkuit) dalam pembelajaran PJOK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoretis

2.1.1 Keefektifan

Menurut Abdurahmat (2008:7) menjelaskan bahwa efektifitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana, dan prasarana dalam jumlah tertentu secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah pekerjaan tepat pada waktunya. Sedangkan keefektifan dalam pembelajaran ditandai dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran, khususnya dalam pengorganisasian dan penemuan informasi. Oleh karena itu semakin aktif siswa dalam proses pembelajaran, semakin efektif pula pembelajaran yang dilaksanakan.

2.1.2 Model Pembelajaran

2.1.2.1 Pengertian Model Pembelajaran

Penggunaan model pembelajaran sangat penting untuk guru, selain dapat mengefesienkan waktu juga karena model pembelajaran dapat membuat proses pembelajaran menjadi hidup, anak-anak menjadi aktif, kegiatan belajar menjadi menyenangkan sehingga akan bermakna bagi anak-anak.

Menurut Sukardi (2013:29-31) model pembelajaran adalah bentuk atau tipe kegiatan pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan bahan ajar oleh guru kepada siswa. Model pembelajaran yang ideal adalah model pembelajaran yang mengeksplorasi pengalaman belajar efektif, yaitu pengalaman belajar yang

memungkinkan siswa mengalami atau berbuat langsung dan aktif dalam sebuah lingkungan belajarnya.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah bentuk dari salah satu tipe yang digunakan untuk mempermudah pencapaian dalam tujuan belajar dengan menciptakan suasana pembelajaran menjadi hidup dan menyenangkan hingga bermakna bagi pendidik dan peserta didik.

2.1.3 Model Pembelajaran Atletik

Model pembelajaran atletik merupakan salah satu bentuk model pembelajaran yang mengajarkan tentang jenis cabang olahraga atletik, dimana dalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai jenis bentuk dari atletik. Menurut Adi Sumarsono (2017) model pembelajaran atletik menggunakan permainan berbasis alam yang meliputi belajar, gerak, tugas gerak, *feed back*, kegembiraan, kerjasama, dan evaluasi dengan rata-rata 76,87 % dengan kategori sangat baik. Hal ini diperkuat dengan pendapat siswa yang melakukan model dengan rasa senang, aman dan bermanfaat bagi pengetahuan dan perkembangan gerak baru. Melalui implementasi model permainan berbasis alam seorang guru.

2.1.3.1 Pengertian Atletik

Atletik merupakan sebuah induk dari berbagai macam jenis olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dasar secara umum yang akan dipelajari yaitu gerak jalan, lari, lempar, dan lompat, dimana pada setiap gerakan diadopsi dari gabungan banyaknya jenis olahraga yang ada. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang

efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Atletik diambil dari kata Yunani “Athlon” yang artinya “kontes”. Olahraga atletik pada tahun 776 SM telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan dalam pertandingan olimpiade pertama.

Menurut Tika Musiandi (2020:31) menjelaskan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Sedangkan menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004) menyebutkan bahwa atletik merupakan suatu unsur bagian yang mendominasi dari PJOK dengan mengutamakan kegiatan jasmani, perilaku hidup sehat, dan pengembangan sikap, sosial, mental dan emosional yang seimbang (Rachman, 2013). Atletik juga merupakan komponen-komponen pendidikan secara keseluruhan yang mementingkan dalam hal kegiatan jasmani.

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor : 041/U/1987 menjelaskan bahwa atletik adalah ibu dari segala jenis cabang olahraga, hal ini membuat atletik menjadi cabang olahraga yang wajib ada untuk pendidikan di semua jenjang terlebih di sekolah dasar karena pada usia ini gerak dasar atletik dapat membuat siswa menjadi aktif.

2.1.3.2 Pentingnya Atletik Bagi Siswa Sekolah Dasar

Atletik adalah dasar untuk berolah raga. Atletik juga kegiatan yang dapat kamu temui dalam kegiatan sehari-hari. Atletik untuk anak-anak digelar dalam tiga kelompok-umur: Kelompok I: Anak-anak berumur 8 dan 9 tahun, Kelompok II:

Anak-anak berumur 10 dan 11 tahun, Kelompok III: Anak-anak berumur 12 dan 13 tahun. Team-team campuran dibentuk (selalu 5 anak putri dan 5 anak putra). Anak usia sekolah dasar merupakan usia yang sedang tumbuh pesat baik pertumbuhan fisik maupun kognitifnya, untuk meningkatkan proses pertumbuhan tersebut, maka perlu dibantu melalui berbagai keterampilan gerak, terutama pada pengembangan gerak dasar yang terdapat pada nomor-nomor atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan di semua jenjang pendidikan (SK Mendikbud No. 041/U/1987) karena Atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Itu sebabnya, atletik penting sejak anak usia dini. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa menjadi lebih bugar. Atletik menjadi salah satu kegiatan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, karena dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani guru selalu menggunakan Atletik sebagai pembuka kegiatan belajar mengajar. Kenyataan ini menjadi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik siswa agar berkembang lebih prima dan dinamis. Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa Sekolah dasar, guru perlu mengupayakan model pembelajaran baru agar dapat dikembangkan ke arah yang lebih menarik dan menyenangkan bagi para siswa, guru perlu seoptimal mungkin dalam merancang bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa adanya upaya yang maksimal untuk dilakukan maka pembelajaran atletik akan berjalan kurang maksimal sehingga membuat pembelajaran itu menjadi tidak efektif dan efisien serta akan menimbulkan banyak dampak yang lainnya seperti siswa menjadi pasif, bosan, jenuh, tidak tertarik dalam belajar, pembelajaran tidak bermakna dan yang lainnya.

Menurut Sofia Hartati (2005:1) sesuai dengan masa perkembangannya anak usia sekolah dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia sekolah dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar seperti belajar harus menantang anak, dan belajar sambil bermain. Bentuk permainan ini bukanlah suatu permainan yang berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari suatu pembelajaran. Apabila guru mampu merancangya secara menarik dalam proses pembelajaran pada waktu yang tepat akan dapat membantu siswa untuk mengerti dan memahami atletik. Prioritas dalam pembelajaran atletik adalah mengenalkan dengan baik dan mengupayakan agar siswa dapat melakukan teknik dan gaya yang benar dalam melakukan gerakan setiap nomor atletik, dan oleh sebab itu diperlukan modifikasi alat atletik yang dapat digunakan oleh siswa sekolah dasar (Rinaldi, 2019:45).

2.1.3.3 Tujuan Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar

Tujuan pembelajaran atletik yang diselenggarakan di persekolahan antara lain adalah untuk: (1) pemenuhan minat untuk bergerak, (2) pengenalan dasar-dasar gerak atletik dalam bentuk permainan, (3) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani (bertambahnya tinggi dan berat badan yang harmonis) serta perkembangan gerak, (4) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, (5) membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini, (6) menghindari rasa kebosanan, (7) membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya, (8) menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar (Akhmad Sobarno, 2016:16).

2.1.3.4 Strategi Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar memasuki periode intelektual. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pada periode ini akan mengalami 1) pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis, 2) pengetahuan akan berkembang dengan usia, 3) mempelajari berbagai keterampilan, 4) lebih tertarik segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak sehingga siswa cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak. Siswa sekolah dasar juga lebih suka bergerak, bermain, senang bekerja secara kelompok dan lebih suka pembelajaran melalui aktivitas praktik langsung.

Pembelajaran atletik juga sama seperti pembelajaran pada umumnya yang membutuhkan sebuah strategi untuk pembelajarannya. Strategi dalam pembelajaran atletik dasarnya menekankan pada nomor cabang olahraga atletik dengan harapan siswa mampu untuk menampilkannya secara optimal. Strategi pembelajaran atletik harus memperhatikan beberapa hal antara lain: Pertama, kualitas dalam kebugaran jasmaninya. Kedua, kualitas dalam gerakannya atau *skill*. Ketiga, kualitas dalam konsep geraknya. Keempat, pengembangan dalam hal memodifikasi. Kelima, pengembangan untuk pengalaman belajarnya. Peran guru sangat berpengaruh terhadap berhasil dan tidak berhasilnya pembelajaran atletik karena keterbatasan metode-metode dan tidak adanya modifikasi permainan atau alat yang baru siswa menjadi tidak bersemangat dan mudah merasa bosan saat mengikuti pembelajaran.

2.1.3.5 Macam-Macam Jenis Atletik di Sekolah Dasar

Olahraga atletik memiliki banyak cabang olahraga lainnya. Macam-macam cabang olahraga atletik yaitu lari jarak jauh, lari jarak pendek, lari estafet, lompat

tinggi, lompat galah, lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru. Sedangkan atletik untuk atlet dan atletik untuk pendidikan berbeda. Berikut adalah gerak dasar atletik usia sekolah dasar:

1. Dasar-dasar gerak jalan dan lari

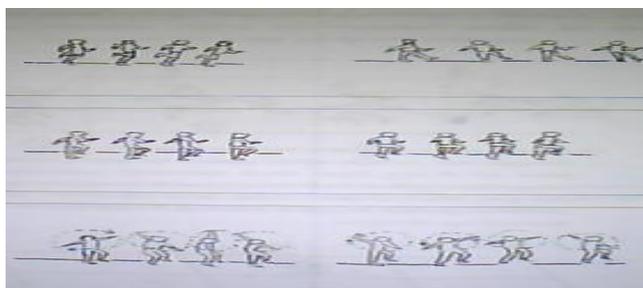
Gerak dasar atletik untuk nomor jalan dan lari merupakan suatu hal termasuk dalam kategori pada gerak siklis. Pada gerakan dasar jalan dan lari memiliki tujuan yaitu untuk menentukan berapa jarak yang telah ditempuh(tanpa rintangan atau melewati rintangan) dengan kecepatannya.

Berjalan merupakan suatu gerakan maju dengan cara melangkahkan kaki kanan atau kiri secara bergantian atau dilakukan sedemikian riupa dan salah satu kaki akan selalu menapak ke tanah. Sedangkan lari adalah salah satu keterampilan dasar dalam atletik yang sudah mulai memerlukan keterampilan khusus, hal inilah yang menjadi salah satu masalah agar bagaimana caranya keterampilan khusus teknik dasar lari bisa dikuasai siswa dengan optimal. Nomor lari merupakan cabang pembelajaran atletik yang sebagaimana umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik lainnya oleh siswa kurang diminati. Berlari adalah gerakan yang memiliki gerak dominan pada langkah kaki dan ayunan lengan. Secara umum dalam berlari akan identik dengan *start*, gerak lari dan *finish*.

Gerak dasar jalan dan lari untuk kelas IV memiliki kualitas yang lebih meningkat dibandingkan dengan kelas sebelumnya. Guru PJOK harus merencanakan pembelajaran dengan cermat dan harus sesuai komposisi untuk anak usia kelas IV. Pembelajaran gerak dasar lari harus ditata sedemikian rupa agar siswa

tidak merasa sulit dalam mempraktikkan dan selanjutnya harus diarahkan untuk gerakan lari yang efisien dan efektif. Guru dituntut kreatif dan terampil untuk mengubah bentuk formasi dan media yang digunakan dengan mengutamakan tentang keterlibatan siswa. Pembelajaran atletik kelas IV untuk gerak dasar jalan dan lari memiliki contoh yang dapat diterapkan sebagai berikut:

- 1) Jalan atau lari dengan menendang pantat dengan tumit
- 2) Jalan atau lari lurus kedepan dengan kaki yang diayunkan lurus
- 3) Jalan atau lari sambil memutar lengan
- 4) Jalan atau lari sambil memutar lengan dengan arah yang berlawanan
- 5) Lari *skipping*
- 6) Lari *skipping* dengan mengikat tumit

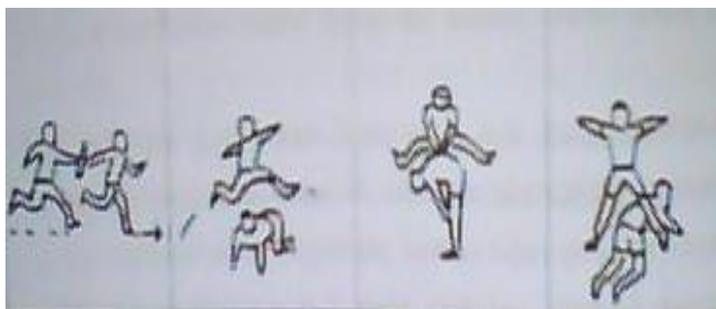


Gambar 2.1 Variasi Lari dan Jalan

Gerak dasar lari juga dapat diterapkan untuk dua siswa atau lebih. Berikut beberapa contoh variasi gerak dasar lari dengan teman:

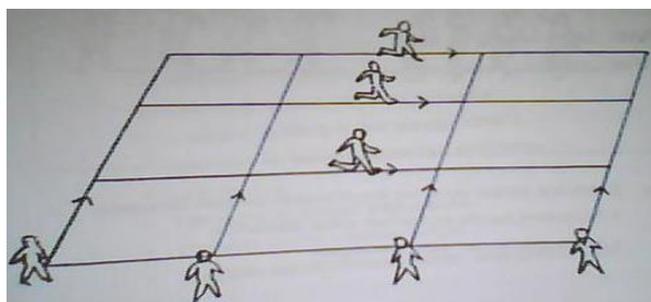
- 1) Lari dengan memberi atau menerima benda dari teman untuk diteruskan(estafet)
- 2) Lari dengan melompati teman yang dalam posisi merangkak
- 3) Lari dengan melompati teman yang dalam posisi membungkuk 90°(harus dengan contoh dan pengawasan guru)

- 4) Lari dengan menerobos diantara kedua kaki pada teman yang dalam posisi merangkak



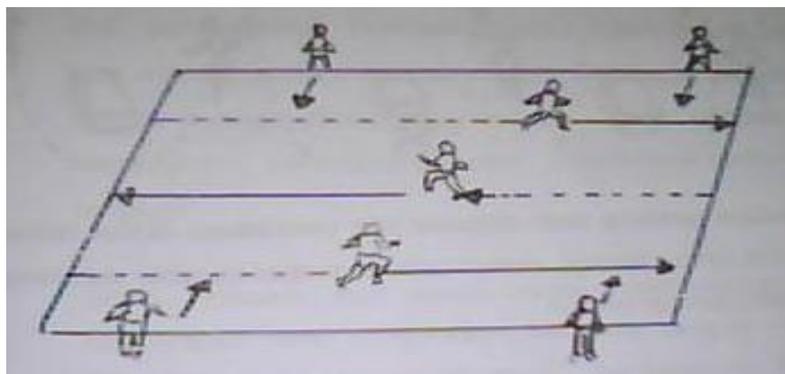
Gambar 2.2 Variasi Gerak Lari dengan Teman

Berbagai macam gerak dasar jalan dan lari yang telah dijelaskan dapat divariasikan lagi dengan menggunakan perpaduan dari beberapa permainan tradisional atau yang sederhana. Variasi dengan permainan seperti diterapkan adanya garis-garis yang dibentuk dalam lapangan dengan sedemikian rupa sesuai permainan yang akan dilakukan. Dengan penggunaan permainan berarti siswa akan mempraktikkan secara kelompok yang akan bergantian sesuai arahan dari guru. Berikut adalah contoh gambar dari variasi gerak jalan dan lari dalam permainan dengan setiap kelompok secara bergantian untuk pindah pada sisi bujur sangkar yang ada didepannya.



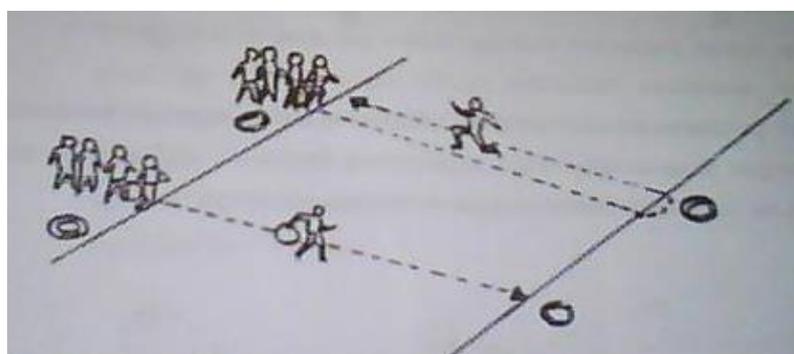
Gambar 2.3 Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan

Jika dalam kelas terdapat siswa yang banyak dalam artian kelas gemuk, penggunaan permainan dapat dari keempat sisi, sisi bujur sangkar masing-masing dapat diisi dengan satu kelompok dan untuk kelompok yang saling berhadapan dapat bertukar tempat dengan berlari sesuai dengan perintah guru. Bentuk ini dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 2.4 Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan Kelas Gemuk

Berdasarkan karakteristik siswa usia sekolah dasar cenderung lebih tertarik dan merasa tertantang jika kondisi variasi permainan dalam bentuk pertandingan, siswa akan gembira jika siswa dibagi kedalam beberapa kelompok dan kelompok tersebut saling berlomba untuk merebut kemenangan. Bentuk variasi ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.5 Contoh Gerak Lari Jalan dalam Permainan dengan Perlombaan

2. Dasar-dasar gerak lompat

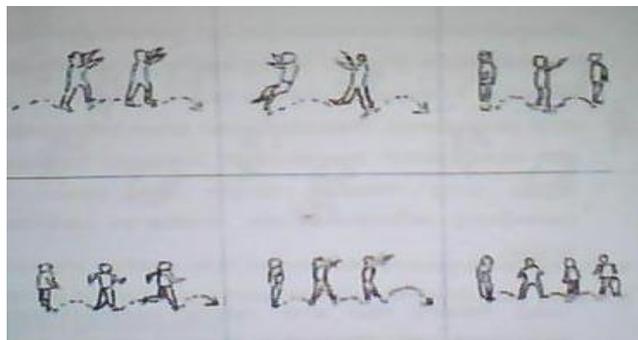
Gerak dasar untuk nomor lompat merupakan jenis keterampilan yang masuk pada keterampilan asiklis atau *acyclic motion*. Lompat dan loncat adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh keatas melalui beberapa proses lari, tumpuan, melayang dan mendarat. Dalam atletik nomor lompat dibagi menjadi dua jenis lompatan yaitu lompatan jenis horizontal dan lompatan jenis vertikal.

Lompatan horizontal memiliki tujuan untuk memindahkan jarak sejauh mungkin dengan titik berat badan pelompat secara horizontal. Salah satu jenis cabang atletik dalam lompatan horizontal yaitu lompat jauh. Sedangkan lompatan vertikal memiliki tujuan untuk memindahkan jarak setinggi mungkin dengan titik berat badan pelompat secara vertikal. Salah satu jenis cabang atletik dalam lompatan vertikal yaitu lompat tinggi.

Gerak dasar lompat untuk kelas IV memiliki kualitas yang lebih tinggi dari kelas sebelumnya. Dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerak dasar lompat sangat penting untuk diterapkan atau diajarkan. Dengan diajarkannya gerak lompat siswa akan memiliki pertumbuhan yang baik dan dapat menghasilkan postur tubuh yang baik hingga dapat merangsang pertumbuhan otot, khususnya pada otot tungkai. Jika guru menyiapkan pembelajaran dengan gerak dasar lompat sesuai kondisi usia sekolah dasar, maka pertumbuhan siswa akan berkembang baik dan membuat otot juga mulai tumbuh dengan cepat. Pembelajaran yang menarik akan membuat siswa antusias untuk mengikuti atau mempraktikkan gerak dasar lompat, misalnya dengan pembelajaran yang memberikan beberapa

rintangan agar siswa dapat melompatinya dengan rasa tertantang. Berikut beberapa contoh variasi gerak dasar lompat untuk kelas IV SD sebagai berikut:

- 1) Lompat ke depan dengan cara lompat kangkang
- 2) Lompat ke belakang dengan cara lompat kangkang
- 3) Lompat dengan sikap berdiri tegak ke depan dengan kaki yang menyilang secara bergantian kanan atau kiri
- 4) Lompat dengan kaki menyilang secara bergantian ke depan
- 5) Lompat dengan split yang menjatuhkan kedua kaki secara bersamaan menuju ke depan
- 6) Lompat dengan memutar badan $\frac{1}{4}$ lingkaran ke arah samping



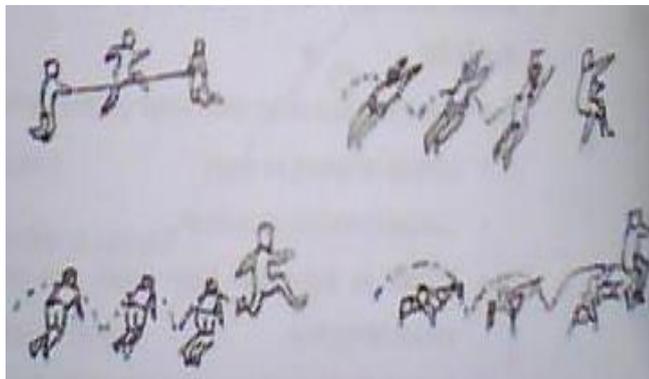
Gambar 2.6 Variasi Gerak Dasar Lompat

Gerak dasar lompat juga dapat diterapkan untuk dua siswa atau lebih.

Beberapa contoh variasi gerak dasar lompat dengan teman meliputi:

- 1) Lompat dengan tali yang dipegang teman
- 2) Lompat dengan melompati teman dalam posisi merangkak
- 3) Lompat dengan melompati teman dalam posisi tiarap

- 4) Lompat dengan melompati teman dalam posisi merangkak tumpu (*pressup*)



Gambar 2.7 Variasi Gerak Lompat Dengan Teman

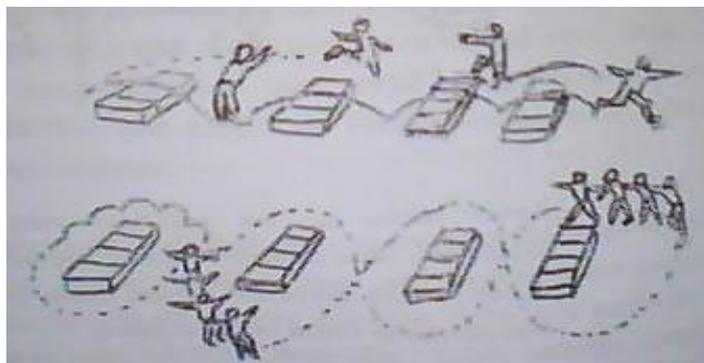
Gerak dasar lompat juga dapat diberikan rintangan agar siswa menjadi tertantang. Dengan melompati kardus yang diatur sebagai rintangan dan variasi gerakan lompat seperti lompat ke samping kanan, ke samping kiri sesuai dengan peletakkan kardus dan arahan guru. Berbagai bentuk variasi gerakan seperti bertumpu dengan dua kaki, bertumpu satu kaki, dan melompati dengan membuat putaran. Dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 2.8 Variasi Gerak Lompat Dengan Rintangan

Alat yang digunakan dalam gambar adalah kardus, sedangkan penggunaan untuk alat lainnya dapat disesuaikan dengan kondisi dan keadaan yang ada. Kardus

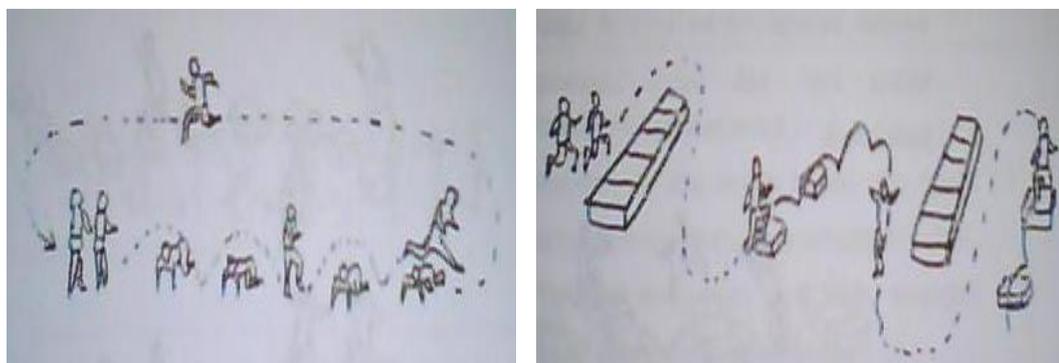
ini hanya sebagai alat atau sebagai pembatas, atau dapat dilihat secara jelas seperti contoh dalam gambar berikut:



Gambar 2.9 Variasi Gerak Lompat Dengan Alat Sebagai Pembatas

Selain dengan rintangan, variasi gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan memadukan antara gerak dasar lompat dengan permainan yang sederhana. Berikut beberapa contoh gerakan dasar lompat dalam bentuk permainan yaitu:

- 1) Siswa dibagi dalam kedua kelompok, satu kelompok mengambil posisi merangkak dengan jarak dan satu kelompok lainnya melompatinya secara bergantian. Sesuai perintah guru kelompok akan bergantian posisi.
- 2) Siswa dihadapkan beberapa pos untuk dilewati siswa dengan melompati berbagai rintangan yang disediakan.



Gambar 2.10 Variasi Gerak Lompat dalam Permainan

3. Dasar gerak lempar

Berdasarkan karakteristik gerak dalam cabang nomor lempar dapat dilihat melalui gerakannya dan lintas gerak alat yang dilemparkan. Sesuai dengan hal tersebut maka gerak dasar lempar dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori gerak lemparan linier dan kategori gerak rotasi/berputar atau *circular*.

Kategori gerak lemparan linier merupakan kategori yang dapat dilihat dari jalannya alat sebelum dilempar menempuh lintasan garis lurus. Cabang yang termasuk dalam kategori ini adalah lempar lembing dan tolak peluru dengan gaya ortodok. Sedangkan kategori gerak rotasi/berputar atau *circular* merupakan kategori yang dapat dilihat dimana jalannya alat sebelum dilempar menempuh lintasan melingkar yang mengakibatkan timbulnya gaya *sentrifugal* pada alat tersebut. Cabang yang termasuk dalam kategori ini adalah lempar cakram.

Gerak dasar lempar pada kelas IV memiliki kualitas tingkatan yang lebih tinggi dari kelas sebelumnya, dengan adanya variasi gerakan dalam melempar dan dapat divariasikan dengan beberapa permainan dapat sesuai untuk kelas IV. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran agar menjadi menarik seperti dengan menggunakan alat-alat sehingga anak menjadi tertarik dalam belajar. Dalam gerak lempar ini dapat dimodifikasi ke dalam lemparan acak atau dengan sasaran. Jika siswa jika mendapat tugas atau diperintahkan guru dengan tingkat kesulitan sedang atau tinggi terkadang siswa tersebut akan merasa

tertantang dan ingin untuk melemparkannya dengan penuh semangat. Berikut beberapa contoh variasi gerak dasar lempar untuk kelas IV SD sebagai berikut:

- 1) Gerak lempar satu tangan dengan tegak lurus ke atas
- 2) Gerak lempar satu tangan dengan memantulkan ke bawah
- 3) Gerak lempar dua lengan dengan gerakan menolak dari dada dan sikap berdiri
- 4) Gerak lempar dua lengan dengan gerakan menolak dari dada dan sikap berlutut
- 5) Gerak lempar dua lengan dengan gerakan menolak dari dada dan sikap duduk
- 6) Gerak lempar dua lengan dengan posisi sikap duduk, di atas kepala , dan ke arah depan



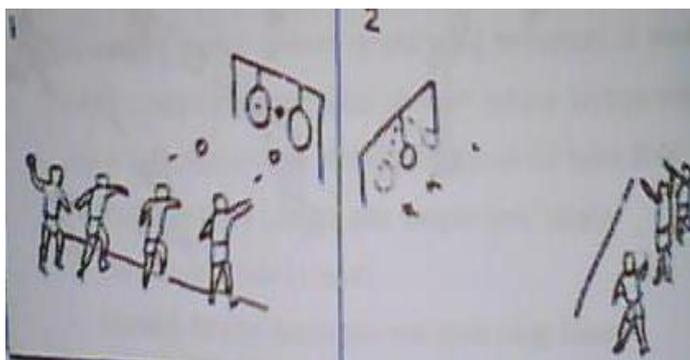
Gambar 2.11 Contoh Gerak Lempar

Selain beberapa contoh gerak dasar lempar yang telah dijelaskan, siswa dapat melakukan gerak dasar lempar dengan berpasangan atau bersama teman baik dua orang atau lebih. Berikut adalah gambar dengan beberapa bentuk contoh gerak lempar dengan teman yaitu:



Gambar 2.12 Contoh Gerak Lempar dengan Teman

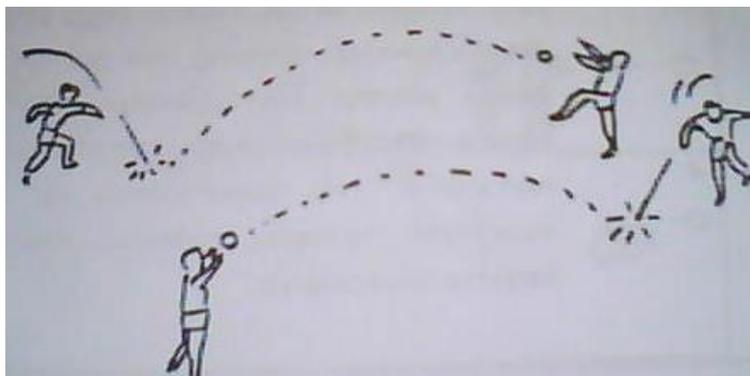
Contoh yang lain selain beberapa bentuk gerak dasar lempar untuk individu atau dengan teman adalah gerak lempar dengan menggunakan sasaran. Jadi ini merupakan suatu bentuk contoh yang dilakukan secara individu dengan melemparkan bola kecil ke arah sasaran yang telah ditentukan, diharapkan siswa akan dapat melemparkan tepat ke arah sasarannya. Dapat dilihat seperti gambar di bawah ini:



Gambar 2.13 Contoh Gerak Lempar pada Sasaran

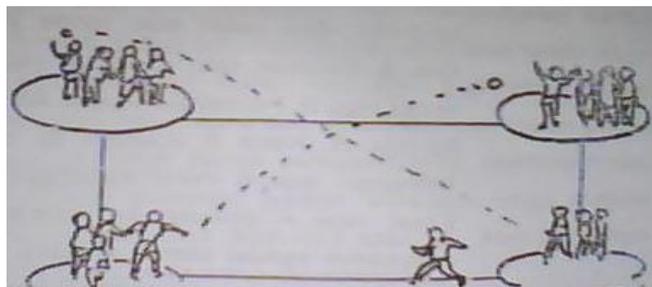
Variasi dalam gerak dasar lempar dengan teman juga dapat seperti pada gambar dibawah ini, yaitu dengan melemparkan bola ke arah bawah yang telah ada

batas garis untuk dipantulkan dari lantai hingga dapat ditangkap oleh teman pasangannya.



Gambar 2.14 Contoh Gerak Lempar Tangkap

Gerak dasar lempar yang disukai siswa adalah gerak yang dimodifikasi dalam bentuk permainan. Estafet lempar adalah salah satu bentuk modifikasi gerak lempar dalam permainan. Permainan ini memiliki sistem atau aturan yang hampir sama dengan estafet pada umumnya, yaitu dalam satu tim terdiri dari beberapa siswa atau pemain yang dibagi dua untuk menempati tiap sudut di lapangan secara diagonal, lalu salah satu sudut mulai melempar ke arah sudut diagonal yang berbeda atau sesama timnya dan anggota tim bertugas untuk merebut lingkaran lawan dengan cara berlari saat bola dilemparkan timnya. Ketentuan melemparnya harus pada lingkaran (dalam lingkaran), namun diperbolehkan keluar lingkaran saat ingin menangkap atau mengambil bola yang diluar dan harus segera kembali ke dalam lingkaran setelah mendapatkan bolanya. Setelah tim berada di lingkaran semua, lemparan kedua baru boleh dilakukan. Dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



Gambar 2.15 Contoh Gerak Lempar dalam Permainan

2.1.3.6 Modifikasi Model Pembelajaran Atletik

Model pembelajaran atletik memiliki peran sentral yang diperoleh dari berbagai cabang-cabang atletik yang dapat menjadi pengaruh penting pada pembelajaran PJOK, menuntut bagi seorang guru untuk melakukan perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, penyelenggaraan tindak lanjut kegiatan belajar mengajar, dan harus membantu siswa dalam upaya memecahkan dan menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerakanya serta meningkatkan kreatifitasnya dengan berbagai modifikasi-modifikasi dalam prose pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang atletik sehingga dapat menarik minat siswa untuk bergerak dan mengembangkan gerakanya. Pemberian modifikasi dalam pembelajaran juga dapat diterapkan, hal ini berguna untuk menarik minat siswa dalam bergerak atau berolahraga sehingga siswa juga dapat berkreaitif dan mengembangkan berbagai gerakanya (memahami gerakan yang dicontohkan dengan analisisnya) khususnya untuk gerak-gerak dasar dalam atletik.

Sebagaimana yang telah dijelaskan, pemberian modifikasi pada pembelajaran PJOK berguna untuk menarik minat siswa, hal tersebut merupakan

tujuan umum modifikasi model pembelajaran. Namun secara khusus tujuan dari modifikasi model pembelajaran atletik yaitu:

- 1) Dapat meningkatkan semangat dan minat siswa dalam olahraga
- 2) Dapat meningkatkan kreatifitas dan inovasi siswa
- 3) Dapat memberikan berbagai pengalaman dalam gerak seperti gerak jalan, lari, lompat dan lempar sehingga membentuk daya tahan dan kelincahan yang baik bagi siswa
- 4) Dapat meningkatkan latihan kerjasama tim
- 5) Dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan bagi siswa
- 6) Dapat menjadikan sebuah pengenalan terhadap gerak dalam olahraga atletik sehingga siswa mampu untuk mengeksplorasikan ke cabang olahraga yang lainnya
- 7) Dapat menghindari gangguan untuk perkembangan bakat siswa atau bahkan kemampuannya untuk menjadi atlet yang disebabkan karena adanya bentuk yang dibuat untuk spesifikasi bakat siswa yang terlalu dini

2.1.4 Hakikat Latihan

2.1.4.1 Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) mengutip dari pendapat Suharno, menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang secara sistematis diatur dengan memberikan beban yang terencana, teratur, dan berkelanjutan baik beban fisik maupun mental, ini ditujukan untuk menyiapkan atlet agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Sedangkan pendapat dari Bompa, latihan merupakan bentuk program

yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan menambah energi bagi seorang olahragawan dalam sebuah acara yang khusus.

Menurut Tudor latihan adalah suatu bentuk aktivitas yang telah direncanakan dalam jangka panjang yang dapat bertahap meningkat. Latihan ini memiliki tujuan untuk membentuk diri manusia secara fisik dan psikis agar mampu memenuhi tuntutan daritugas. Selain itu latihan dapat diartikan sebagai sebuah program yang menekankan pada penempatan fisik yang bertujuan untuk menyiapkan atlet agar mampu menghadapi lawan pada sebuah perlombaan. Sedangkan menurut Harsono (2007:101) latihan yaitu sebuah proses yang secara berulang dan sistematis untuk melakukan suatu kegiatan atau bekerja dengan bertahap akan meningkat untuk jumlah beban setiap harinya. Mengacu pada program yang terencana dan teratur dengan tujuan meningkatkan fungsi seluruh system tubuh agar terwujud peningkatan prestasi seorang atlet merupakan pengertian dari latihan (Harsono:2001).

Istilah latihan mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan *progresif*, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi seseorang semakin meningkat (Harsono:2001)

Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang harus dilakukan secara terencana dengan jangka panjang yang secara sistematis akan memiliki intensitas jumlah beban yang meningkat secara berkala dan bertahap agar dapat tercapai tujuan dalam meningkatkan seluruh system tubuh, kebugaran

jasmani, dan keterampilan atau kemampuan yang ada sehingga dapat mewujudkan prestasi yang tinggi dan luar biasa.

2.1.4.2 Pengertian Latihan Kebugaran

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:12), latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Sedangkan menurut Harsono (2001:4) program yang terencana dan teratur dengan tujuan meningkatkan fungsi seluruh system tubuh agar terwujud peningkatan prestasi seorang atlet. Ciri-ciri latihan yang baik yaitu sebuah proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban yang bertambah setiap harinya.

2.1.4.3 Sistem Latihan

Sistem latihan memiliki berbagai macam jenis yang dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Harsono (2007:25) sistem latihan adalah suatu batasan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sistem latihan dibagi menjadi 3 tipe kontraksi otot yaitu:

1) Kontraksi isometrik

Kontraksi isometric adalah ketika otot-otot tegang yang tidak memanjang atau memendek yang mengakibatkan tidak adanya gerakan yang tampak nyata atau tidak dapat terlihat, hal ini dapat disebutkan karena tidak adanya jarak tempuh, maka kontraksi ini sering disebut *static contraction*. Pengaplikasian kontraksi ini

harus dipertahankan selama 6-10 detik. Contoh latihan dalam tipe ini adalah latihan dengan gerakan mendorong.

2) Kontraksi isotonic

Kontraksi isotonic sama seperti namanya, karena otot akan berkontraksi secara isotonic dalam ketahanan yang dilatih. Otot-otot dalam tipe ini akan memanjang dan memendek, sehingga mengakibatkan gerakan dari tubuh akan terlihat atau adanya gerak nyata. Dalam tipe ini terjadi adanya perubahan dalam panjang otot. Contoh latihan dalam tipe ini adalah latihan beban.

3) Kontraksi isokinetik

Kontraksi isokinetik adalah jenis tipe kontraksi gabungan dari kontraksi isometric dan kontraksi isotonic. Penerapan latihan pada tipe ini berguna pada gerakan isokinetik otot yang mendapatkan ketahanan yang sama.

2.1.4.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang optimal perlu memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:12-13) ada beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan meliputi:

1) *Overload* (beban lebih)

Sebuah latihan harus ada prinsip ini yaitu latihan yang harus dibebankan atau dengan kata lain latihan “lebih berat” dari kegiatan yang dilakukan setiap hari. Prinsip ini harus dilakukan dengan system yang secara bertahap harus ditingkatkan agar mampu memberi penguatan terhadap fungsi tubuh.

2) *Specificity* (kekhususan)

Prinsip ini sesuai dengan namanya yaitu kekhususan, dimana prinsip ini harus dilakukan berdasarkan latihan yang disesuaikan agar memperoleh tujuan khusus untuk ingin dicapai.

3) *Reversible* (kembali asal)

Prinsip ini adalah sebuah kewajiban jika akan memulai latihan, karena tanpa adanya prinsip ini atau latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang sesuai maka tidak akan pernah mendapatkan kebugaran jasmani sesuai yang diinginkan.

4) *Individuality* (individual)

Pada prinsip ini berarti sebuah proses latihan harus memperhatikan tingkatan seseorang agar dapat sesuai dengan kemampuannya, potensinya, dan karakteristiknya dalam berolahraga.

5) *Progressive Increase Load* (beban latihan meningkat bertahap)

Prinsip ini adalah prinsip yang dilakukan dengan prinsip pertama yaitu beban berlebih (*overload*). Latihan harus dilakukan dengan meningkatkan beban yang dilakukan secara bertahap. Dengan kata lain jika saat latihan akan dipastikan kekuatan otot bertambah, jika kekuatan otot telah bertambah sedangkan beban yang dilakukan masih tetap atau sama maka kekuatan tidak akan bisa bertambah atau hanya akan mempertahankan kekuatan otot yang telah ada. Jadi meningkatkan beban, menambahkan set, frekuensi dan waktu menjadi hal yang diperlukan saat latihan. Sesuai menurut Sumosardjuno, menjelaskan bahwa penambahan beban tidak harus dengan alat seperti barbell atau alat yang lainnya, namun penambahan

beban juga dapat dilakukan dengan penambahan pada set, frekuensi, dan waktu dalam latihan.

Selain prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan menurut Djoko Pekik Irianto, beberapa prinsip-prinsip latihan lain yang harus diperhatikan menurut Jusunul Hairy adalah:

1. Latihan yang spesifik.
2. Sistem energi
3. Prinsip overload: intensitas, frekuensi, dan durasi.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004:13), untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan dan mendapat hasil yang memuaskan, perlu latihan yang bertahap yaitu pendahuluan, pemanasan latihan, inti dan pendinginan.

2.1.4.5 Metode latihan kebugaran

Latihan kebugaran sebaiknya efektif dan aman, karena sifatnya yang hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran sebaiknya beban latihan tidak terlalu berat. Bentuk latihan kebugaran juga sebaiknya memiliki tingkat kesulitan yang rendah atau relatif lebih mudah dilakukan oleh semua orang dan bersifat praktis. Dalam latihan kebugaran memiliki beberapa metode untuk mencapai pola latihan yang efektif, aman dan efisien. Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004:26), mengemukakan bahwa metode latihan kebugaran terdiri dari 3, yaitu:

1. *Move* (bergerak). Rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu.
2. *Lift* (mengangkat). Rangkaian gerak melawan beban, meliputi: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban nyata.

3. *Stretch* (meregang). Rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian (*stretching*).

2.1.4.6 Pengaruh Latihan

Latihan yang baik dan dilakukan dengan teratur dan bertahap baik dengan bentuk aerobic atau anaerobic akan membantu meningkatkan kebugaran tubuh menjadi fisik yang baik pula. Menurut Harsono (2007:134) semua komponen dalam kebugaran akan dipengaruhi dari kegiatan yang dilakukan. Kegiatan latihan yang dilakukan dengan baik dan benar akan mempengaruhi seluruh organ dalam tubuh sehingga akan menjadi terbiasa dengan beban pada setiap latihan. Semakin sering melakukan latihan fisik juga akan memperkuat otot dalam tubuh dan atau memperbaiki fungsi dari berbagai otot, terutama pada otot pernafasan sehingga dapat membantu mengatur pernafasan saat melakukan olahraga. Latihan fisik akan menyebabkan otot menjadi kuat. Perbaikan fungsi otot, terutama otot pernapasan menyebabkan pernapasan lebih efisien pada saat istirahat.

Menurut Sajoto ventilasi paru-paru pada orang yang terlatih dan tidak terlatih relatif sama besar, akan tetapi orang yang berlatih akan bernapas lebih lambat dan lebih dalam dari yang tidak berlatih dan menyebabkan oksigen yang diperlukan untuk kerja otot pada proses ventilasi berkurang. Dengan jumlah oksigen yang sama otot yang terlatih akan lebih efektif kerjanya, pada orang yang dilatih intensif selama beberapa bulan terjadi perbaikan dalam pengaturan dalam proses pernapasan, perbaikan ini terjadi karena menurunnya kadar asam laktat yang berada didalam darah yang seimbang dengan proses pengurangan penggunaan oksigen oleh jaringan tubuh. Latihan fisik akan mempengaruhi organ tubuh

sedemikian rupa sehingga kerja organ yang ada lebih efisien dan kapasitas kerja maksimum yang akan dicapai lebih besar.

Faktor yang paling penting dalam perbaikan kemampuan pernapasan tingkat optimal adalah kesanggupan untuk meningkatkan *capillary bed* yang aktif, sehingga jumlah darah yang mengalir di paru lebih banyak, dan darah yang berikatan dengan oksigen per menit waktu juga akan meningkat. Peningkatan ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan jaringan terhadap oksigen. Penurunan fungsi paru orang yang tidak berolahraga atau usia tua terutama disebabkan oleh hilangnya elastisitas paru-paru dan otot dinding dada. Hal ini menyebabkan penurunan nilai kapasitas vital dan nilai *forced expiratory volume*, serta meningkatkan volume residual paru. Ada sejumlah keuntungan penting bagi organ tubuh vital akibat dari latihan yang teratur dalam penjelasan Sharkey yaitu:

- 1) Pengaruh latihan terhadap kesehatan umum otot jantung. Bukti yang ada menunjukkan bahwa otot jantung ukurannya meningkat karena digunakan dengan tuntutan yang lebih besar diletakkan pada jantung sebagai akibat dari aktivitas tubuh, terjadi pembesaran jantung.
- 2) Pengaruh latihan terhadap isi perdenyut hasil penelitian pada atlet, pada umumnya disepakati bahwa jumlah isi darah perdenyut jantung lebih besar dipompakan ke seluruh tubuh dari pada orang yang tidak terlatih. Atlet terlatih dapat memompakan sebanyak 22 liter darah sedangkan individu yang tidak terlatih hanya 10,2 liter darah saja.
- 3) Pengaruh latihan terhadap denyut jantung hasil tes dari atlet olimpiade, diperoleh bukti bahwa individu yang terlatih mempunyai denyut jantung yang tidak

cepat bila dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih. Diperkirakan bahwa jantung manusia berdenyut 6 sampai 8 kali lebih sedikit bila seseorang terlatih. Pada kebanyakan atlet jantungnya berdenyut 10, 20 sampai 30 kali lebih sedikit dari pada denyut jantung yang tidak terlatih.

4) Pengaruh latihan terhadap tekanan arteri. Banyak eksperimen menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada orang terlatih lebih sedikit dari pada orang yang tidak terlatih. Hal ini akan terjadi sebaliknya jika latihan yang dilakukan mengalami overload.

5) Pengaruh latihan terhadap kardiovaskuler antara lain; a) Dada bertambah luas. Hal ini terjadi semasa pertumbuhan, tetapi tidak pada masa dewasa. b) Jumlah pernafasan per menit berkurang. Orang terlatih bernafas 6 sampai 8 kali per menit, sedangkan pada orang yang tidak terlatih sebanyak 18 sampai 20 kali per menit. c) Pernafasan lebih pada orang yang tidak terlatih diafragma bergerak sedikit sekali. d) Dalam mengerjakan pekerjaan yang sama, individu yang terlatih menghirup udara dalam jumlah yang lebih kecil, dan mengambil oksigen lebih besar dari pada individu yang tidak terlatih. e) Pengaruh latihan terhadap sistem otot.

2.1.4.7 Program Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) mengutip dari pendapat Suharno, menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang secara sistematis diatur dengan memberikan beban yang terencana, teratur, dan berkelanjutan baik beban fisik maupun mental, ini ditujukan untuk menyiapkan atlet agar dapat mencapai prestasi yang tinggi, untuk itu dibutuhkan program latihan yang *konstrutif* sehingga dapat dilaksanakan secara bertahap.

Dalam pembuatan sebuah program latihan juga tidak diperbolehkan sesuka hati. Program latihan dibuat dengan mengandung beberapa unsur sebagai berikut:

- 1) Unsur tujuan pada sebuah latihan, dalam hal ini harus jelas apa tujuan yang ingin dicapai setelah berlatih namun tetap mengutamakan pada peningkatan kebugaran jasmani.
- 2) Unsur menentukan prioritas saat berlatih, ini dimaksudkan dengan lebih mengutamakan pada satu bentuk latihan dan mendapat hasil dari tujuannya, sehingga tidak dengan cara berlatih semua jenis bentuk latihan secara tidak optimal dan berakhir tidak mendapatkan semua tujuan yang diinginkan.
- 3) Unsur pemilihan model latihan yang sesuai, hal ini berarti seorang yang membuat program latihan harus memilih model pelatihannya dengan berdasarkan kondisi atau keadaan yang dimampunya.
- 4) Unsur pemilihan sarana, dalam pemilihan ini juga harus berdasarkan kondisi atau keadaan dari seorang yang berlatih sendiri namun disini menekankan pada aspek potensi mereka.

2.1.5 Hakikat *Circuit Training*

2.1.5.1 Pengertian *Circuit Training*

Menurut Harsono (2001:21) menyebutkan *circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik. *Circuit training* mempunyai pengaruh pada daya tahan kardiovaskuler, dan bisa menguatkan otot-otot pernafasan, hal tersebut memberi manfaat besar pada pemeliharaan kebugaran jantung dan paru-paru.

Circuit training atau latihan sirkuit adalah sebuah program dari latihan yang tidak sama dengan jenis program latihan lainnya, dalam program ini lebih mengutamakan pada saat pelaksanaannya, terlebih pada sebelumnya harus direncanakan dengan baik. Dimana pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun itu seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Soekarman *circuit training* adalah bentuk program yang mengkombinasikan berbagai item dengan tujuan untuk menjadikan sebuah latihan yang meningkatkan kebugaran tidak membosankan, efektif dan efisien. Dalam *circuit training* mengharuskan untuk mencakup latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru, keseimbangan, daya tahan otot, kekuatann otot, dan lain-lain.

Beberapa pendapat diatas telah menyebutkan bahwa *circuit training* membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Sejalan dengan pendapat dari Sarwono (2007:111) yang menjelaskan bahwa *circuit training* adalah bentuk latihan dari beberapa urutan latihan yang harus dilakukan secara bertahap yang memiliki tujuan untuk meningkatkan dalam pengembangan kebugaran tubuh dan pengembangan dalam kemampuan seseorang dalam olahraga tertentu.

Menurut Fardi (2004:29) menyebutkan bahwa latihan sirkuit pertama-tama digunakan untuk mengembangkan kebugaran secara umum. Bentuk latihan circuit training dalam penelitian yaitu overload (prinsip beban lebih) yang merupakan suatu prinsip latihan yang paling mendasar. Hal yang perlu diperhatikan dalam

menggunakan system latihan ini adalah suatu bentuk beban latihan yang digunakan tidak dianjurkan untuk terlalu berat, karena pemberian beban yang berat dapat mengakibatkan dampak yang buruk dan latihan menjadi tidak dapat diatasi oleh individu yang berlatih, sehingga akan lebih baik jika menggunakan beban yang bertahap mulai dari beban yang mudah untuk dilakukan sesuai keadaan individu yang berlatih agar latihan dapat berjalan lancar hingga dapat mendapat tujuan yang diinginkan.

Menurut Setiawan menyebutkan bahwa *circuit training* dapat menjadikan latihan yang baik bagi pengembangan kondisi/kebugaran jasmani menjadi kuat, lincah, lentur, dan meningkat daya tahannya. Latihan dapat dilaksanakan dengan perhitungan waktu 30 detik pada setiap stasiun atau pos dengan ditambah 15-20 detik istirahat untuk lanjut ke stasiun selanjutnya dan diperhitungkan jika dalam satu sirkuit lebih baik selama 15-20 menit dengan ditambah 1-3 menit istirahat untuk lanjut ke sirkuit selanjutnya. Latihan sirkuit memiliki dua program, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah delapan tempat. Satu stasiun di selesaikan dalam waktu 1 menit, dan dengan repetisi antara 15 –20 kali, sedangkan waktu istirahat tiap stasiun adalah satu menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 5-15 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan istirahat 15-20 detik.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa Latihan sirkuit adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik. Hal ini dirancang agar mudah untuk mengikuti dan target membangun kekuatan serta ketahanan otot. Latihan pada *circuit training*

telah berakhir ditandai dengan cara menyelesaikan seluruh stasiun yang ada pada satu sirkuit dengan berbagai kegiatan sesuai kebutuhan.

Circuit training merupakan kombinasi dari semua komponen meliputi: power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen lainnya. Dalam latihannya memiliki ciri khusus yang dilaksanakan pada suatu susunan lingkaran atau susunan dari beberapa stasiun dan kegiatan dalam tiap stasiun pun disusun harus sesuai dosis yang terkait dengan bidang cabang olahraga.

Circuit training dikatakan dapat membuat peningkatan dan pengembangan pada kebugaran tubuh individu yang berlatih secara keseluruhan dengan beberapa cara atau aspek yang perlu diperhatikan menurut Harsono (2001:26), sebagai berikut:

- 1) Berlatih untuk waktu yang telah ditentukan dan mengupayakan sebanyak mungkin
- 2) Berlatih dengan menyingkat waktu bentuk kegiatan dalam latihan

Program *circuit training* perlu dikembangkan dan harus memperhatikan karakteristik berikut ini:

- 1) Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total lama latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
- 2) Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting.
- 3) Pengaturan bentuk latihan dalam sirkuit harus memperhatikan latihan pergantian pada otot-otot dalam tubuh.

- 4) Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- 5) Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- 6) Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.
- 7) Dalam latihan ada yang disebut dengan *interval* atau jeda, dimana hal ini dilakukan pada penyelesaian satu sirkuit menuju pengulangan sirkuit kembali dan alokasi waktunya sesuai dengan kebutuhan. Dengan memperhatikan denyut nadi dalam tubuh dapat menentukan alokasi waktu yang dibutuhkan dalam jeda tersebut hingga akhirnya melanjutkan ke pengulangan sirkuit kembali.

Menurut Irwansyah (2006:36) latihan sirkuit yang dilakukan agar hasil yang maksimal terutama untuk peningkatan dalam unsur-unsur komponen yang telah dilatih, seperti penguatan pada kekuatan dan kelincahan atau yang lainnya, dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani hingga mampu memperoleh sebuah prestasi dari ajang suatu perlombaan, hal tersebut dapat diwujudkan dengan memperhatikan beberapa variabel yaitu:

- 1) *Training volume*
- 2) *Training intensity*
- 3) *Training frekuention*
- 4) *Overload System*

2.1.5.2 Keuntungan *Circuit Training*

Menurut Sadoso Sumosardjono menjelaskan bahwa dalam *circuit training* terdapat keuntungan dalam menerapkannya dalam latihan. Adapun keuntungannya yaitu:

- 1) Memungkinkan kelompok yang besar berlatih pada ruangan yang kecil dan hanya membutuhkan alat tertentu.
- 2) Semua atlet berlatih pada waktu yang sama, berlatih dengan beban berat dalam waktu yang relatif singkat.
- 3) Beban latihan serta penambahannya mudah ditentukan dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.
- 4) Melatih semua anggota tubuh (total body workout)
- 5) Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobik.

2.1.5.3 Kekurangan *Circuit Training*

Dalam semua bentuk model latihan akan memiliki keuntungan dan kekurangannya masing-masing. Sedangkan dalam *circuit training* ini juga memiliki beberapa kekurangan yaitu adanya kelemahan dalam pembangunan untuk massa otot, jika dilakukan dengan tujuan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan paa otot, maka ini sanagt cocok menggunakan *circuit training*. Hasil yang didapat jika dibandingkan dengan latihan beban beratpun akan maksimal latihan dengan beban baerat, kecualistamina unsur fisik yang lain akan berkembang dnegan tidak maksimal, karena dalam *circuit training* beban berat tidak dapat diatur dengan maksimal dan harus disesuaikan kebutuhan (tidak dapat dipaksakan).

2.1.5.4 Konsep *Circuit Training* pada Anak Usia 10-12 Tahun

Jenjang pendidikan dasar memiliki tingkatan yang berbeda dalam penerapan latihan dengan *circuit training* dibandingkan dengan atlet. Pada tingkatan sekolah dasar khususnya adalah siswa dengan umur kisaran 10-12 tahun akan lebih baik jika konsep *circuit training* terdiri dari 6 pos yang harus dijalaninya. Dalam setiap pos akan terdapat beberapa latihan dengan beban yang ringan dan mudah untuk dilakukan untuk siswa usia 10-12 tahun.



Gambar 2.16 Konsep *Circuit Training*

Usia 10-12 tahun adalah usia dimana seorang anak yang dalam masa perkembangannya baik untuk fisik ataupun pola pikir. Dengan menggunakan model pembelajaran yang baik dengan dimodifikasi sedemikian rupa akan menjadikan siswa menjadi tertarik dan pembelajaran dapat berjalan dengan efektif sehingga mampu mempengaruhi proses perkembangan pada anak. Seperti contohnya menerapkan pembelajaran berbasis *circuit training* siswa akan belajar dengan sukarela karena merasa pembelajaran yang menyenangkan sehingga membuatnya gembira dan melakukan semua aktifitas belajarnya dengan maksimal.

Penerapan dengan metode yang bervariasi seperti *circuit training* dapat membantu dalam mencapai tujuan dalam pembelajaran. Dengan memperhatikan model pembelajaran yang baik dan sesuai serta merencanakan pembelajaran dari

segi penggunaan pendekatannya, metodenya, dan tekniknya, maka guru dapat mewujudkan pembelajaran dengan siswa yang aktif dan mampu mengorganisir pembelajarannya dengan baik sehingga pembelajaran tidak akan membosankan.

2.1.6 Hakikat Pendidikan Jasmani

2.1.6.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik. Istilah pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani, termasuk olahraga. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah pendidikan. Dari penjelasan tersebut, maka pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai perbuatan mendidik tubuh atau badan dengan sengaja untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Pendidikan jasmani lebih mengutamakan pada aspek psikomotorik, sehingga berolahraga menjadi hal yang diutamakan dalam pembelajaran PJOK. Dengan pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kebugaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih yang dikutip oleh Subhan

Hasan (2009:6) bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Menurut Dwi Ratmanto menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki kegiatan utama atau inti yang wajib dilakukan yaitu gerak. Hal tersebut berarti seluruh siswa pada saat mengikuti pembelajaran penjas pasti akan bergerak. Gerak dalam penjas ini dapat diartikan dalam 2 hal yakni gerak adalah alat wajib dalam pendidikan jasmani dan gerak untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa.

Pendidikan jasmani mengutamakan dalam pembentukan untuk fisik atau jasmani, namun bukan berarti pendidikan jasmani adalah pelengkap untuk menyeimbangkan pendidikan dari rohani atau agama. Jasmani dan rohani memang merupakan satu kesatuan yang wajib diberikan pendidikan, namun jika dikatakan menyeimbangkan satu sama lain ini adalah hal yang salah, karena pendidikan jasmani dan pendidikan rohani keduanya berdiri sendiri. Pendidikan rohani akan mempelajari cara untuk menguatkan tingkat spiritual atau tingkat keimanan agama, sedangkan pendidikan jasmani lebih mengajarkan hidup sehat dan sebagai media penyaluran bentuk norma masyarakat yang hidup harus dengan positif, dan tidak akan merugikan orang lain yang diringkas dalam suatu pembelajaran.

Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa. Pendidikan jasmani memberikan dasar-dasar pengetahuan dan

keterampilan dalam bidang olahraga dan kesehatan, juga memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan dirinya, agar mencapai suatu prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan untuk membina kerja sama, disiplin, keberanian, rasa percaya diri dan lain-lain. Selain efektif untuk menyebarkan dan mengembangkan olahraga, kegiatan ini merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang menekankan pada aktivitas jasmani siswa.

Pendidikan jasmani hakikatnya memiliki pendidikan yang mengutamakan kegiatan fisik yang dapat dimanfaatkan untuk perkembangan fisik dan kesehatan siswa agar mampu mewujudkan perubahan untuk kemampuan dalam diri siswa baik secara fisik, mental, dan emosinya. Siswa akan dianggap sebagai suatu kesatuan utuh atau mahluk total, dimana berarti bukan dianggap sebagai kesatuan terpisah untuk kondisi fisiknya dan mental.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang ilmu yang memiliki kajian yang luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjaskes berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Berdasarkan pandangan holistik yang dikemukakan oleh Suherman, (2000:3) bahwa: “pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita cita kemanusiaan.” Berdasarkan penjelasan dan pandangan para pakar tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu. Selain itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang seutuhnya. Dengan demikian, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk dibina guna menjalankan pola hidup sehat. Selain itu juga melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Maka, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh yang direncanakan dengan sistematis dan mencapai tujuan pendidikan nasional.

2.1.6.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak didik menuju kearah kedewasaan yang dalam prosesnya syarat dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan emosional. Oleh karena itu guru harus mampu memahami tujuan pendidikan jasmani disekolah.

Berdasarkan pendapat dari Adang Suhermandan Agus Mahendra (2001:14) menjelaskan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk memberikan siswa landasana gerak yang mampu membantunya memperoleh banyak pengalaman untuk gerakan yang kuat sehingga menjadikan siswa untuk aktif dan hidup dengan pola yang sehat. Pendidikan sebagai ilmu pedagogik sehingga menjadikan PJOK sebagai pelengkap karena adanya gerak dalam kondisi hidup manusia sebagai kegiatan jasmani untuk membuat dirinya mengenal dunia dan membuat dirinya mampu mengembangkan potensinya seiring dengan perkembangan zaman. Sehingga memberikan akhir dari keterampilan dan hal lain sebagai sifat jasmaniah sebagai tujuan. Dengan adanya pendidikan jasmani siswa diarahkan dalam kegiatan fisik dengan ketrampilah olahraga.

Menurut Rusli Lutan (2000:1) menjelaskan bahwa tujuan bagi siswa dari pendidikan jasmani yang mengutamakan dalam kegiatan jasmani yaitu:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.

- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sedangkan menurut Agus Mahendra (2008:20) menjelaskan ada tiga hal penting yang menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani yaitu:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
- 2) Meningkatkan keterampilan fisik, serta
- 3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani yaitu membantu siswa dalam membentuk pertumbuhan yang mendasari dari ketiga aspek yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan dan perkembangan baik secara fisiknya, mentalnya, dan sikap sosialnya menuju kemampuan motorik yang mendukung pembentukan jiwa dan menjadi pribadi yang baik memiliki budi pekerti luhur dengan arahan dari gurunya.

2.1.7 Hakikat Kebugaran Jasmani

2.1.7.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu

kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas, 2003:2).

Menurut Djaja Surya Atmadja, dkk yang mengutip dari pendapat Donald A. Mahler (2004:42) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan yang memiliki tanda dengan kemampuan yang baik untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dan kemampuan yang sulit untuk mendapatkan sebuah penyakit khususnya hipokinetikdini (penyakit yang berhubungan dengan ketidakaktifan fisik).

Menurut Mujahir (2007:57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:2) kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psikofisik secara menyeluruh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko P.I, 2004:3)

Berdasarkan penjelasan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi atau kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas hariannya dengan kekuatan otot yang dikeluarkan secara optimal dan menjadikan lebih efisien kerja sehingga tidak menimbulkan rasa lelah yang berlebih.

2.1.7.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang terkandung didalamnya. Menurut M. Muhyi Faruq (2008:34) kebugaran jasmani memiliki banyak komponen yang meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan, yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Ketujuh komponen tersebut merupakan komponen penting meskipun masih bisa ditambah komponen lain seperti ketepatan, kecepatan reaksi, dan power. Sedangkan menurut Atika (2019:116) ada dua komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan.

Menurut Depdiknas (2003) komponen kebugaran jasmani meliputi 8 hal yaitu: (a) Daya tahan, (b) Kekuatan otot, (c) Kecepatan, (d) Kelincahan, (e) Kelentukan, (f) Keseimbangan, (g) Koordinasi, (h) Komposisi tubuh. Menurut kutipan dari Effriani Yulia (2003:10) menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani dalam tubuh manusia menyangkut beberapa hal yaitu: *coordination, balance, speed, agility, dan power*.

Sedangkan menurut Rusli Rutan (2000:63-68) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

1) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap obyek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap obyek di luar tubuh selama beberapa kali.

3) Daya tahan aerobik

Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran

darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk di ketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
- 3) Kelentukan
- 4) Komposisi tubuh

Berikut beberapa pengertian dari komponen-komponen kebugaran jasmani yang secara umum dijelaskan menurut Sajoto antara lain:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.

2) Daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan diartikan sebagai “kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama”. Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu: Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.

4) Daya Ledak Otot

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan \times kecepatan.

5) Daya Lentur

Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik

7) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Keseimbangan

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sedang berjalan kemudian terganggu.

9) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.

10) Reaksi

Reaksi adalah keadaan seseorang dengan kondisi sadar atau tanpa sadar melakukan suatu tindakan yang dapat merespon dengan cepat, hal ini karena reaksi

berhubungan erat dengan bagian syaraf dalam tubuh bahkan hanya keadaan seperti perasaan juga dapat dihubungkan dengan reaksi. Contoh reaksi adalah ketika ada bola secara tiba-tiba terlempar ke arah kita namun secara otomatis kita akan menghindarinya dengan berbagai cara.

Selain itu, menurut M. Bebbelinck yang dikutip oleh Sajoto menyebutkan bahwa hal penting dalam komponen *physical* adalah kekuatan (isometrik atau statis dan isotonik atau eksplosif), koordinasi motorik (kecepatan atau *speed*, tenaga atau *power*, keseimbangan atau *balance*, dan ketrampilan khusus atau *specific skill*), ketahanan atau *endurance* (ketahanan lokal, ketahanan otot: statis dan dinamis atau *repetitive*), kardiorespirasi aerobik atau *ekstensif* dan kardiorespirasi an-erobik atau *intensif*, kecepatan atau *speed* seperti lari dan gerakan lainnya yang menggunakan bagian anggota tubuh gerak.

2.1.7.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dijelaskan menurut Djoko Pekik Irianto (2000:37-38) yaitu:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kebugaran jasmani.

2) Istirahat

Kebutuhan manusia untuk beristirahat juga penting dalam mempertahankan kondisi kebugaran jasmani seseorang. Dengan melakukan istirahat yang cukup dan tidak berlebih maka akan mampu membuat kondisi tubuh kita menjadi pulih kedalam keadaan yang bugar untuk beraktivitas.

3) Olahraga/aktivitas fisik

Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Perkembangan fisik anak sangat diperlukan gizi yang cukup, baik protein (untuk membangun sel-sel tubuh), vitamin dan mineral (untuk pertumbuhan struktur tubuh) dan karbohidrat (untuk energi). Selain gizi perkembangan kognitif memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seluruh aspek kehidupan, khususnya perkembangan motorik. Otak dapat dikatakan sebagai pusat atau sentral perkembangan dan fungsi kemanusiaan. Otak ini terdiri atas 100 miliar sel syaraf (*neuron*), dan setiap sel syaraf tersebut, rata-rata memiliki sekitar 3000 koneksi (hubungan) dengan sel-sel syaraf yang lainnya. *Neuron* ini terdiri dari inti sel (*nucleus*) dan sel body yang berfungsi sebagai penyalur aktivitas dari sel syaraf yang satu ke sel yang lainnya.

Lingkungan sosial seseorang, juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial seseorang adalah orang tua dan keluarga. Orangtua dan keluarga memberikan pengaruh besar

terhadap keikutsertaan seseorang dalam aktivitas jasmani. Selain memberi dorongan, orangtua juga menjadi modal bagi seseorang untuk ikut aktif meniru orangtuanya. Media masa merupakan sumber kekuatan yang tersembunyi, tetapi juga besar dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Selain lingkungan faktor fisik seperti keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan juga mempengaruhi kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang tinggal di sekitar sarana olahraga atau lapangan olahraga biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk ikut aktif melakukan aktivitas olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2000:22)

2.1.7.4 Ketentuan-Ketentuan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan kebugaran jasmani. Salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Menurut Hasyim menyebutkan bahwa murid dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Murid tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran

jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (87% dari denyut nadi maksimal). Untuk anak usia 6-9 tahun, maka Denyut Nadi Maksimal (*Maximal Heart Rate*) dapat diukur dengan rumus $220 - \text{umur}$, sehingga DNM adalah antara 214 – 211.

2) Lamanya Latihan

Lamanya waktu untuk latihan memiliki dosis atau takaran sendiri yang untuk mempertahankan kebugaran jasmani, yaitu sebesar 20-30 menit, takaran waktu tersebut disebut juga dengan *training zone*.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran.

2.1.7.5 Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang beberbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku.

Tes kebugaran jasmani sendiri bukan termasuk jenis tes yang berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab, namun tes kebugaran jasmani secara khusus berupa perintah untuk melaksanakan beberapa rangkaian kegiatan untuk di teskan. Berbagai macam tes yang akan diberikan untuk kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet. Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup

akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintasan sepanjang 400 meter.

2. *Cooper Test* cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahnya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

3. Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berpa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap

yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kebugaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes (*sprint, pull up, sit up, vertical jump*, lari jarak sedang) dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter, dalam tes pertama ini bertujuan pengukuran pada kecepatan.
- 2) Tes gantung, dalam tes kedua ini bertujuan untuk pengukuran kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ketiga ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes keempat ini bertujuan untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tes terakhir ini bertujuan untuk pengukuran daya tahan jantung paru dan pernapasan.

2.1.8 Hakikat Pembelajaran

2.1.8.1 Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

Proses pembelajaran merupakan suatu interaksi antara guru dengan siswa melalui kegiatan terpadu dari dua bentuk kegiatan yakni kegiatan belajar siswa dan kegiatan pembelajaran dengan guru. Belajar sering diartikan sebagai upaya sadar, terencana dan bertujuan baik sendiri maupun dengan bantuan orang lain ataupun

media. Oleh karena itu, peningkatan mutu pembelajaran merupakan persoalan penting dalam pendidikan jasmani. Pada hakikatnya belajar merupakan suatu proses seseorang dalam menambah informasi atau wawasan, pengetahuan dan kemampuan yang tadinya tidak tahu menjadi tahu atau yang tadinya tidak bisa menjadi bisa. Namun tidak semua perubahan yang terjadi tersebut disebabkan karena seseorang telah belajar, akan tetapi perubahan-perubahan tersebut juga dapat terjadi karena kematangan (*maturition*).

Belajar menurut Witherington yang dikutip Yusuf Syamsu (2011:4) merupakan suatu perubahan dalam kepribadian sebagaimana dimanifestasikan dalam perubahan penguasaan-penguasaan pola respon atau tingkah laku baru yang membentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, kemampuan atau pemahaman.

Menurut beberapa pendapat yang telah dijelaskan dapat ditarik simpulan bahwa belajar adalah sebuah upaya untuk berproses dengan kondisi yang sadar untuk mendapatkan tujuan dari yang diharapkan dengan merubah beberapa tingkah laku dari adanya latihan dan pengalaman. Belajar menekankan pada tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk membuatnya dapat melakukan interaksi dan membuat pengalamannya di kehidupan bermasyarakat.

Pembelajaran sering diartikan sebagai usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam rangka meningkatkan atau mengembangkan pengetahuan, pengertian, pemahaman, sikap dan keterampilan murid melalui proses pengajaran (mendidik, membina dan mengarahkan dengan menggunakan berbagai metode pengajaran) untuk mencapai tujuan-tujuan pengajaran. Maka, pendidikan jasmani

merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Menurut Suherman, (2000:5) pembelajaran pada dasarnya adalah mendorong siswa agar belajar dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Pembelajaran adalah upaya memberikan stimulus, bimbingan pengarahannya, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Sedangkan Nasution yang dikutip Darmadi Hamid (2010:39) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah aktivitas guru dalam mengorganisasi lingkungan dan mendekatkannya kepada anak didik, sehingga terjadi proses belajar.

Dari penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pada prinsipnya adalah upaya guru dalam menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga terjadi proses belajar pada diri siswa. Dalam proses pembelajaran keterpaduan interaksi antara guru dan siswa tidak dengan sendirinya dapat langsung terjadi. Hal ini diperlukan pengaturan dan perencanaan baik sebelum, selama, maupun setelah proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan bahwa proses pembelajaran merupakan proses terjadinya interaksi secara aktif antara guru dengan siswa yaitu kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Interaksi kegiatan antar guru dengan siswa terjadi karena terikat oleh tujuan yang akan dicapai. Oleh karena seluruh aktivitas yang berlangsung dalam pembelajaran semuanya dipusatkan untuk mendorong siswa agar belajar.

Sebagaimana telah diatur dalam Permendikbud nomor 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 bab I pasal 1 ayat 3 bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) pada Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) dilakukan dengan pendekatan pembelajaran tematik-terpadu untuk kelas I, II, dan III. Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK untuk kelas IV, V, dan VI terpisah dari pembelajaran lainnya. Melalui pemisahan tersebut nantinya diharapkan materi dalam pembelajaran PJOK akan disampaikan lebih mendalam. Dengan demikian apa yang menjadi tujuan dalam pembelajaran PJOK dapat diterima oleh siswa dengan baik dan siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian dari penjelasan di atas membuktikan bahwa pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak dengan memanfaatkan kegiatan pembelajaran yang sering dilakukan dengan praktik atau melakukan kegiatan fisik sehingga mampu membuat peningkatan pada aspek motorik siswa dan membantu pembentukan pribadinya menjadi lebih baik.

2.1.9 Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training*

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004) menyebutkan bahwa atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 041/U/1987 disebutkan bahwa atletik adalah cabang olahraga yang wajib diberikan

di semua jenjang pendidikan karena atletik merupakan ibu dari segala jenis cabang olahraga, sehingga atletik penting sejak usia anak sekolah dasar.

2.2 Kajian Empiris

Penelitian ini diteliti berdasarkan beberapa hasil penelitian terkait yang telah dianalisis. Beberapa hasil penelitian terkait yaitu hasil yang relevan dengan model pembelajaran atletik, *circuit training* dan kebugaran jasmani. Beberapa hasil penelitian relevan sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Ababei Cătălina (2017) dengan judul "*Study Regarding the Introduction of The Concept "IAAF Kids' Athletics" in The Primary School in Physical Education Lessons*". Penelitian ini menyimpulkan bahwa model pembelajaran atletik memberikan dampak yang baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak di sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi Aditya, dkk. (2019:154) dengan judul "*Development of Athletic Equipment Modifications in PJOK Learning Elementary School*". Penelitian ini menyimpulkan bahwa modifikasi pembelajaran atletik memiliki konsep yang tidak terbatas, selain itu atletik pada sekolah dasar memiliki tujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam gerak jasmani dan penting diterapkan di sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarhang A. Abdullah (2014:78) dengan judul "*Effect of High Intensity Interval Circuit Training on the Development of Specific Endurance to Some of Essential Skills in Youth Badminton Players*".

Menyimpulkan bahwa *circuit training* akan menjadi latihan dengan beberapa tes yang mendorong anak untuk dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandy Kirkham-King, dkk (2017:136) dengan judul "*Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity*". Disimpulkan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat jika guru memberikan banyak aktivitas fisik pada anak, sehingga jika tingkat kebugaran jasmani anak tinggi akan memaksimalkan proses pembelajaran dan mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Apta Mylsidayu, dkk (2019) dengan judul "*Children Circuit Model For Kids Physical Activity Based Blended Learning*". Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh bahwa adanya peningkatan fisik secara signifikan dalam kelas eksperimen dan kontrol ($0,00 < 0,05$). *Circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan pada kebugaran jasmani anak.

Penelitian yang dilakukan Suminah (2015:38) dengan judul *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian Latihan sirkuit *training* memberikan pengaruh sebesar 28,47%. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:"Ada

peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 setelah diberi *sirkuit training*.”

Penelitian yang dilakukan oleh Ramandhani Ardhi Pratiwi (2016:63) dengan judul *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir didapat $t_{hitung} = 14,701 > t_{tabel} = 2,042$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arif Hidayat, dkk (2020) dengan judul *Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Pada Siswa Sekolah Dasar*. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan metode sirkuit dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar atletik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir.

Penelitian yang dilakukan oleh Puja Perdana Putra (2020:84) dengan judul *Circuit Training: Model Latihan Untuk Menunjang Ketepatan Pukulan Backhand Bulutangkis*. Disimpulkan bahwa teknik latihan *circuit training* jika diterapkan dapat menunjang kebugaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Asep Akbaruddin (2018:78) dengan judul *Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani*.

Penelitian ini menyebutkan bahwa perbandingan dengan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas jasmani memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Dengan demikian disimpulkan bahwa program atletik memberikan pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Winarti (2016) dengan judul *Pengembangan Sarana Pada Siswa Kelas V SD Gugus Sultan Agung Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2016*. Penelitian ini menekankan pada sarana dari olahraga atletik.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Anastasya Nurfitri Matahari (2014:57) dengan judul *Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Proses Pembelajaran Dan Dampaknya Kepada Prestasi Akademik*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji terhadap prosen pembelajaran, prestasi akademik sangat terpengaruh dari factor kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan kebugaran jasmani mempengaruhi hasil dari proses pembelajaran dan prestasi akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Iman Prannantyo (2016:58) dengan judul *Model Permainan Sirkuit Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas III SDN Rejosari Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang Tahun 2015*. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji 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 %. Dengan demikian dapat disimpulkan permainan sirkuit ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran gerak dasar di SD Negeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Dwi Prasetyo (2016:43) dengan *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga* Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil penelitian dalam hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 19,343. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,699. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21.74% (15 siswa), kategori baik persentase sebesar 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35% (3 siswa).

Penelitian yang dilakukan oleh Bima Kukuh Priyo Wicaksono (2018:1) dengan judul *Pengaruh Permainan Kids Athletic Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek 2017/2018*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh program atletik ini terhadap kebugaran jasmani

siswa kelas V SDN 2 Tasikmadu, hal ini terbukti dari nilai $t_{hitung} 6,110 > t_{tabel} 2,681$ dengan taraf signifikansi 1%.

Penelitian yang dilakukan oleh Syarif Hidayat (2019:12) dengan judul *Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo*. Penelitian ini dianalisis dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang terbukti memiliki kondisi kebugaran jasmani yang kurang (1% kategori baik, 15% kategori sedang, 80% kategori kurang, dan 4% kategori kurang sekali).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Yani (2015:137) dengan judul *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Dalam penelitian ini Dijelaskan bahwa sangat efektif penggunaan metode latihan sirkuit dikarenakan banyak komponen fisik yang bisa dilatih untuk meningkatkan hasil lompat jauh dari setiap pos/ stasiun sampai satu sirkuit dikatakan selesai, seperti kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi gerak.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggi Ardiansyah (2015:1969) dengan judul *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Permainan Pos Berangkai*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan berhasil sehingga mampu untuk meningkatkan hasil belajar dan kemampuan siswa, serta mendapatkan persentase ketuntasan lebih besar yaitu 92%.

Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Sobarno (2016:15) dengan judul *Model Pembelajaran Atletik Ditinjau dari Perspektif Pedagogik Penjas*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyajian pembelajaran atletik di persekolahan

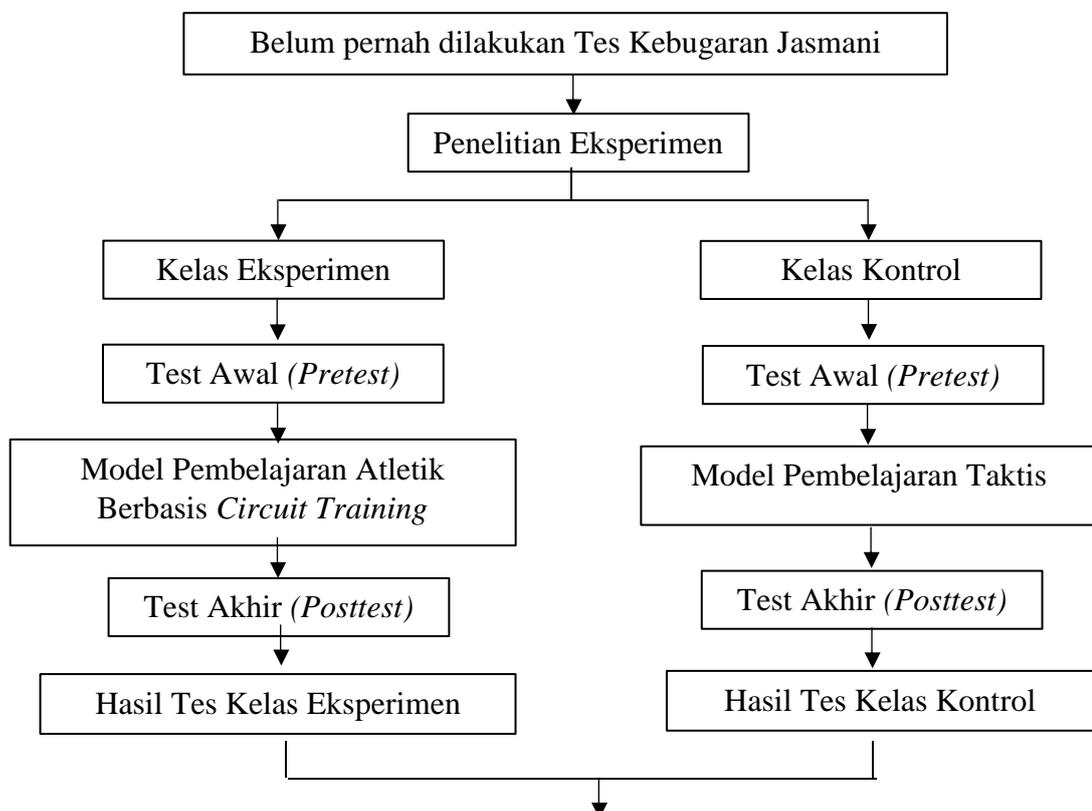
seharusnya dikemas dengan pendekatan yang menyenangkan siswa tetapi masih mengutamakan esensi belajar.

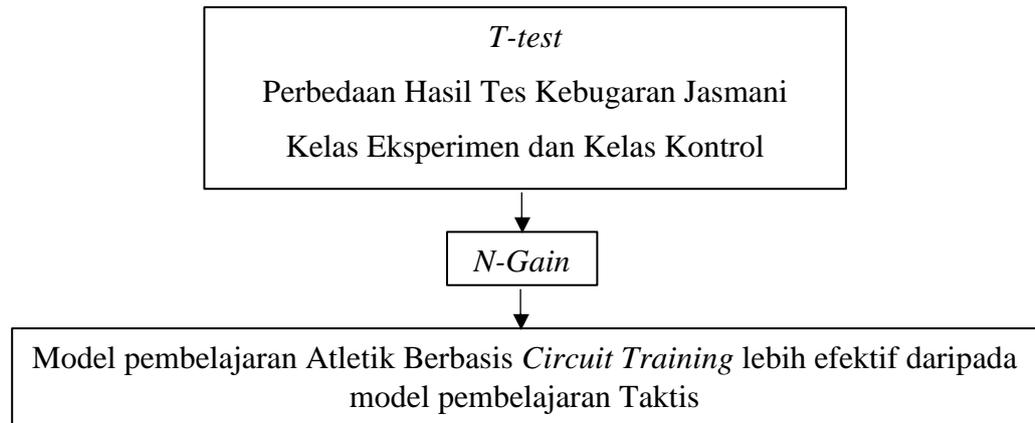
2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2015:92) kerangka berpikir dapat dikatakan sebagai sintesa dari hubungan antar variabel yang disusun melalui berbagai teori yang telah dideskripsikan. Penelitian ini meliputi dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang mana variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training*, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil wawancara di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara, diperoleh beberapa masalah. Model yang digunakan guru belum optimal dan hanya model-model permainan sehingga membuat siswa sulit dikondisikan, belum adanya tes tentang kebugaran jasmani, kurangnya sarana prasarana, lapangan yang sempit dan tidak memadai untuk pembelajaran, perbedaan yang signifikan pada minat belajar berolahraga siswa perempuan dan siswa laki-laki. Penggunaan model yang tepat dan modifikasi yang menarik dapat menunjang minat seluruh siswa dalam berolahraga. Salah satunya adalah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training*. Pembelajaran yang inovatif yang mengedepankan keaktifan siswa dan menekankan keterampilan teknik dasar.

Model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* diharapkan menjadi alternative model pembelajaran yang efektif dan inovatif dalam pembelajaran kebugaran jasmani, sehingga siswa tidak hanya melakukan permainan yang kurang memahani akan teknik dasarnya. Keefektifan model pembelajaran diketahui melalui uji kesamaan dua rata-rata pada kelas control dan kelas eksperimen pada

siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Kelas kontrol tidak ditetapkan *treatment* yaitu tetap dengan pembelajaran yang biasa digunakan di kelas yaitu model pembelajaran taktis yang ada pada buku. Sedangkan kelas eksperimen menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training*. Sebelum pelaksanaan *treatment*, kedua kelas terlebih dahulu diberikan *pretest* dengan instrument dari TKJI untuk mengetahui kemampuan awal siswa kemudian pada kelas eksperimen diberikan *treatment* dan pada kelas kontrol tidak diberikan *treatment*. Selanjutnya di berikan *posttest* untuk mengukur tingkat kemampuan siswa terkait kebugaran jasmani. Kemudian hasil dari seluruh *posttest* dibandingkan untuk mengetahui model yang efektif untuk pembelajaran PJOK kebugaran jasmani di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Berdasarkan uraian diatas maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut:





Gambar 2.17 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini meliputi:

H₀ : Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training*, Model Pembelajaran Taktis Berbasis Permainan sama efektif terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara

H_a : Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* lebih efektif dibanding Model Pembelajaran Taktis Berbasis Permainan terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara

BAB III

METODE PENELITIAN

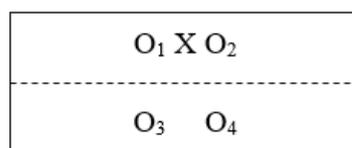
3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen telah dijelaskan Sugiyono (2015:107) dalam bukunya yang menyebutkan bahwa metode ini merupakan metode penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dengan kondisi yang terkendalikan.

3.1.1 Desain Eksperimen

Desain penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group*. Sugiyono (2015:114) menjelaskan bahwa *quasi experimental design* dapat digunakan ketika sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Desain penelitian *quasi experimental* ini termasuk jenis penelitian yang mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen *nonequivalent control group* yang mana terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara random lalu diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kedua kelompok tersebut apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control*

group digunakan untuk mendapatkan pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk *nonequivalent control group* pada penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

- O_1 : keadaan awal kelas eksperimen
- O_3 : keadaan awal kelas kontrol
- X : pemberian model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kelas eksperimen
- O_2 : hasil atau keadaan kelas eksperimen setelah diberi perlakuan
- O_4 : hasil atau keadaan kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan

Desain penelitian dengan bentuk *Nonequivalent control group* ini melibatkan dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok O_1 sebagai kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu dengan menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training*. Sedangkan kelompok O_3 sebagai kelompok kontrol tidak diberi perlakuan (menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan). Siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal siswa pada kedua kelompok tersebut untuk kemudian hasilnya dibandingkan. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang bisa dijadikan sebagai subjek penelitian

adalah kelompok yang hasil *pretest* antara keduanya tidak berbeda secara signifikan. Kedua kelompok yang bisa digunakan sebagai subjek penelitian tersebut kemudian diberikan perlakuan berbeda. Kemudian, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *posttest* untuk mengetahui keefektifan dari perlakuan yang telah diberikan. Selanjutnya hasil *posttest* baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol di bandingkan untuk mengetahui tingkatan hasil TKJI siswa kelas IV dan keefektifan menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada jam pelajaran PJOK atau disesuaikan dengan situasi dan kondisi tempat penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) dalam bukunya menyatakan bahwa populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan sendiri oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara tahun ajaran 2019/2020 yang terdiri SDN 01

Panggung dengan jumlah 29 siswa, SDN 02 Panggang dengan jumlah 29 siswa, SDN 04 Panggang dengan jumlah 37 siswa, SDN 5 Panggang dengan jumlah 31 siswa, SDN 6 Panggang dengan jumlah 32 siswa, SDN 9 Panggang dengan jumlah 38 siswa, SDN Potroyudan dengan jumlah 26 siswa, SDN Saripan dengan jumlah 30 siswa, dan SDN Bapangan dengan jumlah 35 siswa. Jumlah keseluruhan siswa kelas IV di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara tahun ajaran 2019/2020 adalah 287 siswa.

Tabel 3.1 Populasi

NO	KELAS IV	JUMLAH SISWA
1.	SDN 01 Panggang	29
2.	SDN 02 Panggang	29
3.	SDN 04 Panggang	37
4.	SDN 05 Panggang	31
5.	SDN 06 Panggang	32
6.	SDN 09 Panggang	38
7.	SDN Potroyudan	26
8.	SDN Saripan	30
9.	SDN Bapangan	35
Total		287

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2015:118) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat pada populasi tersebut. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Disebutkan dalam Sugiyono (2015:121) bahwa teknik *Cluster Sampling* ini dapat digunakan untuk pengambilan sampel jika obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Penggunaan *cluster Sampling* menurut Mulyatiningsih (2011:96) yaitu apabila populasi sasaran eksperimen cukup luas sementara peneliti hanya akan mengambil

sebagian populasi yang mewakili saja, dijelaskan pula bahwa sampel penelitian terdiri dari kelompok dapat berupa rombongan belajar atau kelompok belajar.

Penggunaan teknik *cluster sampling* dalam pengambilan sampelnya memperhatikan karakteristik objeknya sehingga pengambilan sampel menurut strata populasi itu dapat ditetapkan. Sugiyono (2015:122) menyatakan diasumsikan pada teknik ini bahwa masing-masing kelompok harus relatif homogen dan dapat dipilih secara acak. Berawal dari menetapkan gugus yang dijadikan penelitian kemudian menguji normalitas dan homogenitas data setiap sekolah pada gugus tersebut. Berdasarkan uji normalitas menunjukkan data hasil belajar sembilan sekolah tersebut berdistribusi normal. Kemudian, uji homogenitas dilakukan pada sembilan SDN yang menunjukkan bahwa semua kelas homogen. Selanjutnya, kelas-kelas yang dinyatakan homogen dipilih secara acak untuk menentukan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil penentuan sampel menunjukkan ada dua kelas yang digunakan yaitu kelas IV SDN 6 Panggang sebagai kelas eksperimen dan kelas IV SDN 9 Panggang sebagai kelas kontrol.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel menurut Sugiyono (2015:61) adalah suatu karakteristik dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya. Dilihat dari hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian Sugiyono (2015:64) dibedakan menjadi 5 yaitu : (1) variabel independen/ variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat atau dependen; (2) variabel dependen atau variabel terikat,

merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas; (3) variabel moderator, merupakan variabel yang mempengaruhi (memperkuat atau memperlemah) hubungan antara variabel independen dengan dependen; (4) variabel *intervening*, merupakan variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati dan diukur; (5) variabel kontrol, merupakan variabel yang dikendalikan atau dibuat konstan sehingga hubungan variabel independen terhadap dependen tidak dipengaruhi oleh faktor luar yang tidak diteliti.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas atau *independent variabel* (X) dan variabel terikat atau *dependent variabel* (Y). Variabel bebas atau *independent variabel* (X) dalam penelitian ini yaitu model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis berbasis permainan. Sedangkan variabel terikat atau *dependent variabel* (Y) dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas IV pada pelajaran PJOK.

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Keefektifan

Belajar yang efektif dapat dikatakan sebagai proses belajar yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Keefektifan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meningkatnya kualitas atau mutu pembelajaran yang dinyatakan sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Indikator keefektifan pembelajaran pada penelitian ini dilihat dari tingkat keberhasilan dalam

menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV.

3.5.2 Model Pembelajaran Atletik

Model pembelajaran atletik merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang mengajarkan tentang jenis cabang olahraga atletik, dimana dalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai jenis bentuk dari atletik. Model pembelajaran atletik dapat menekankan pada keterampilan teknik dasar siswa bukan hanya menarik namun penekanan akan teknik dasar dalam berolahraga juga perlu untuk penerapan kebutuhan fisik anak di kehidupan sehari-hari. Model ini diterapkan pada kelas eksperimen, sedangkan untuk kelas kontrol menggunakan model pembelajaran taktis.

3.5.3 Circuit Training

Menurut Soekarman latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Pada penelitian ini diterapkan *circuit training* untuk kelas eksperimen, sedangkan metode permainan untuk kelas kontrol.

3.5.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup

manusia (Depdiknas, 2003:2). Pada penelitian ini berfokus pada aspek psikomotor atau keterampilan siswa pada mata pelajaran PJOK menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol.

3.5.5 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pembelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah dilakukan dengan pendekatan pembelajaran tematik-terpadu untuk kelas I, II, dan III. Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK untuk kelas IV, V, dan VI terpisah dari pembelajaran lainnya. Melalui pemisahan tersebut nantinya diharapkan materi dalam pembelajaran PJOK akan disampaikan lebih mendalam. Penelitian ini, materi PJOK yang digunakan adalah kebugaran jasmani.

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1.1 Tes

Menurut Arikunto (2013:67) tes dinyatakan sebagai alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara atau aturan-aturan yang sudah ditentukan. Tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sudah dibakukan, tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan psikomotor siswa pada pembelajaran PJOK sebelum atau setelah menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol.

3.6.1.2 Non Tes

1) Observasi

Teknik pengumpulan data dengan observasi dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti dan menuliskan segala hal yang dilihat ketika berlangsungnya proses pembelajaran ke dalam catatan lapangan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana *respons* siswa terhadap pembelajaran PJOK dengan menggunakan model dan media pembelajaran PJOK di kelas IV Gugus Merpati Kecamatan Jepara pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

2) Dokumentasi

Menurut Arikunto (2013:274) yang dimaksud dokumentasi yaitu mencari data mengenai sesuatu hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, lengger, agenda, notulen rapat, dan sebagainya. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan dokumentasi adalah untuk memperoleh informasi dari segala macam sumber tertulis dapat berupa dokumen dari objek yang diteliti atau pada tempat yang objek tinggal. Dalam penelitian ini, teknik dokumentasi menggunakan data awal nilai PTS semester ganjil siswa, foto dan rekaman atau video bukti dilaksanakannya penelitian serta sebagai penunjang kegiatan observasi pembelajaran.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:148) yang dimaksud dengan instrumen penelitian yaitu alat ukur untuk mengukur variabel yang diamati atau diteliti. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut sebaiknya harus teruji validitas dan

reabilitasnya. Menurut Sugiyono (2015:173) instrumen dikatakan valid ketika alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan instrumen dikatakan reliabel ketika instrumen yang digunakan untuk mengukur obyek yang sama selama berkali-kali dan menghasilkan data yang sama.

Instrumen dalam penelitian ini meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan instrumen tes kebugaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10 - 12 tahun. RPP disusun sesuai dengan Kurikulum 2013 dimana materi yang digunakan adalah kebugaran jasmani. Materi kebugaran jasmani tersebut terdapat dalam KD 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. Prosedur validasi instrumen pada penelitian ini dikonsultasikan dengan pakar ahli dibidang PJOK yaitu dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), yakni Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Instrumen penelitian yang diteskan adalah TKJI untuk *pretest* dan *posttest*. TKJI yang digunakan dalam penelitian ini tidak diuji cobakan, karena telah memenuhi syarat sebagai instrumen yang baik. TKJI telah memiliki tingkatan validitas dan reliabilitas yang sudah dibuktikan valid dan reliabel. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan TKJI dijelaskan bahwa nilai validitas untuk rangkaian tes pada anak umur 10 – 12 tahun yaitu sebesar 0,884 – (Aitken) untuk kategori putra dan 0,897 – (Aitken) untuk kategori putri, sedangkan nilai reliabilitas untuk rangkaian tes pada anak umur 10-12 tahun yaitu sebesar 0,911 untuk kategori putra dan 0,942 untuk kategori putri.

Rangkaian tes dalam TKJI untuk anak umur 10-12 tahun terdiri dari 5 butir tes yaitu:

1. Lari 40 meter, dalam tes pertama ini bertujuan pengukuran pada kecepatan.
2. Tes gantung, dalam tes kedua ini bertujuan untuk pengukuran kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ketiga ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
4. Loncat tegak, tes keempat ini bertujuan untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes terakhir ini bertujuan untuk pengukuran daya tahan jantung paru dan pernapasan.

3.7 Uji Persyaratan

Sebelum melakukan penelitian, dilakukan observasi di SDN Merpati Kecamatan Jepara sehingga diperoleh data nilai hasil belajar mata pelajaran PJOK. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Merpati Kecamatan Jepara dengan jumlah 287 siswa. Data jumlah siswa kelas IV Gugus Merpati Kecamatan Jepara disajikan dalam tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3.2 Data Populasi

No	Sekolah	N
1.	SDN 01 Panggang	29
2.	SDN 02 Panggang	29
3.	SDN 04 Panggang	37
4.	SDN 05 Panggang	31

5.	SDN 06 Panggang	32
6.	SDN 09 Panggang	38
7.	SDN Potroyudan	26
8.	SDN Saripan	30
9.	SDN Bapangan	35
TOTAL		287

Data awal nilai hasil belajar siswa kelas IV SDN Merpati Kecamatan Jepara pada mata pelajaran PJOK dapat dilihat pada lampiran 1. Kemudian data awal nilai hasil belajar tersebut dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas untuk menentukan sampel penelitian secara *cluster sampling*. Uji normalitas dan uji homogenitas data awal nilai hasil belajar siswa populasi yaitu siswa kelas IV SDN Merpati Kecamatan Jepara pada mata pelajaran PJOK adalah sebagai berikut:

3.7.1 Uji Normalitas

Data populasi diperoleh dari nilai PTS PJOK siswa kelas IV SDN Merpati Kecamatan Jepara. Uji normalitas data pra penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, guna sebagai uji prasyarat untuk menentukan sampel penelitian. Uji normalitas data populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Chi-kuadrat*.

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Data populasi berdistribusi normal

H_1 : Data populasi tidak berdistribusi normal

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Data berdistribusi normal jika χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel (H_0 diterima). Sebaliknya data tidak berdistribusi normal jika χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (H_0 ditolak).

4. Penghitungan rumus

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

f_o = Frekuensi/ jumlah data hasil observasi

f_h = Frekuensi/jumlah yang diharapkan (persentase luas tiap bidang dikalikan dengan n)

$f_o - f_h$ = Selisih data f_o dengan f_h

Berikut ini hasil analisis uji normalitas data populasi yang dapat dilihat pada tabel 3.3 dan untuk perhitungan rumusnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas Data Populasi

No	Sekolah	n	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Keputusan	Keterangan
1.	SDN 01 Panggang	29	4.9812	11,0705	H_0 diterima	Normal
2.	SDN 02 Panggang	29	9.3638	11,0705	H_0 diterima	Normal
3.	SDN 04 Panggang	37	10.8295	11,0705	H_0 diterima	Normal
4.	SDN 05 Panggang	31	8.3218	11,0705	H_0 diterima	Normal
5.	SDN 06 Panggang	32	5.8444	11,0705	H_0 diterima	Normal
6.	SDN 09 Panggang	38	6.5916	11,0705	H_0 diterima	Normal
7.	SDN Potroyudan	26	10.2884	11,0705	H_0 diterima	Normal
8.	SDN Sariipan	30	2.0487	11,0705	H_0 diterima	Normal
9.	SDN Bapangan	35	4.1853	11,0705	H_0 diterima	Normal

5. Hasil dibandingkan kriteria

Hasil penghitungan uji normalitas data populasi dengan menggunakan uji *Chi-kuadrat* diperoleh χ^2 hitung dan χ^2 tabel, kemudian dibandingkan dengan kriteria pengujian. Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa nilai χ^2_{hitung} pada 7 SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara kurang dari nilai χ^2_{tabel} pada masing-masing kelas ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$) sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data nilai 9 SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya data awal nilai hasil belajar siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara semua berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Data populasi diperoleh dari nilai hasil belajar PJOK siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Uji homogenitas varians dilakukan bertujuan untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang dibandingkan adalah kelompok-kelompok yang mempunyai varians yang homogen. Uji Homogenitas populasi dilakukan dengan menggunakan Uji *Bartlett* karena $k \geq 2$.

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Varians kesembilan kelas diasumsikan homogen

H_1 : Varians kesembilan kelas diasumsikan tidak homogen

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{(1-\alpha) (k-1)}$, dengan $\chi^2_{(1-\alpha) (k-1)}$ diperoleh dari daftar distribusi chi kuadrat dengan peluang $(1-\alpha)$ dan $dk = (k-1)$.

4. Penghitungan rumus

Langkah-langkah uji homogenitas menggunakan uji *Bartlett* adalah dengan:

- a. Menghitung varians dari masing-masing kelas, dengan rumus:

$$s^2 = \frac{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n(n_i - 1)}$$

- b. Menghitung varians gabungan dari semua kelas, dengan rumus:

$$s^2 = \frac{\sum (n_i - 1) s_i^2}{n(n_i - 1)}$$

- c. Menghitung harga satuan B dengan rumus:

$$B = (\log s^2) \sum (n_i - 1)$$

- d. Menghitung nilai statistik chi kuadrat (χ^2) dengan rumus:

$$\chi^2 = (\ln 10) \{ B - \sum (n_i - 1) \log s_i^2 \}$$

Keterangan:

s_i^2 = variansi masing-masing kelompok

s^2 = variansi gabungan

B = koefisien Bartlett

n_i = jumlah siswa dalam kelas

(Sudjana 2002:261-264).

Berikut ini adalah hasil analisis uji homogenitas data populasi dapat dilihat pada tabel 3.4 dan untuk perhitungan rumusnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3.4 Hasil Uji Homogenitas Data Populasi

No	Kelas	Varian	n	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Keterangan
1.	SDN 01 Panggang	8.534197	29	9.642038	12,592	HOMOGEN
2.	SDN 02 Panggang	10.14926	29			
3.	SDN 04 Panggang	8.710216	37			
4.	SDN 05 Panggang	5.357138	31			
5.	SDN 06 Panggang	4.633221	32			
6.	SDN 09 Panggang	8.236934	38			
7.	SDN Potroyudan	10.8886	26			
8.	SDN Saripan	7.060602	30			
9.	SDN Bapangan	10.31816	35			

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data populasi SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara menggunakan uji *Bartlett* diperoleh $\chi^2_{hitung} = 9.642038$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\chi^2_{tabel} = 12,592$. Maka nilai $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ sehingga H_0 diterima.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan H_0 diterima yang artinya bahwa data populasi SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara memiliki varian yang sama atau homogen.

Hasil uji normalitas dan uji homogenitas nilai hasil belajar siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara mata pelajaran PJOK digunakan untuk menentukan sampel penelitian dari populasi di SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Sampel yang dipilih adalah SDN 6 Panggang sebagai kelas eksperimen dan

SDN 9 Panggang sebagai kelas kontrol. Setelah sampel terpilih kemudian dilakukan analisis data.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data terdiri dari analisis data awal dan analisis data akhir.

(1) Analisis data awal meliputi uji normalitas dan uji homogenitas nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol; dan (2) Analisis data akhir meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol.

3.8.1 Analisis Data Awal

Sugiyono (2015:207) menyatakan bahwa, analisis data dilakukan setelah data-data yang diperlukan terkumpul. Data awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Analisis data awal yang digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas yang dijelaskan sebagai berikut:

3.8.1.1 Uji Normalitas Nilai *Pretest*

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah nilai *pretest* berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dihitung dengan menggunakan uji *Chi-kuadrat* sebagai berikut :

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Data berdistribusi normal jika χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel (H_0 diterima). Sebaliknya data tidak berdistribusi normal jika χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (H_0 ditolak).

4. Penghitungan rumus

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

f_o = Frekuensi/ jumlah data hasil observasi

f_h = Frekuensi/jumlah yang diharapkan (persentase luas tiap bidang dikalikan dengan n)

$f_o - f_h$ = Selisih data f_o dengan f_h

5. Hasil dibandingkan kriteria

Hasil penghitungan uji normalitas data populasi dengan menggunakan uji *Chi-kuadrat* diperoleh χ^2 hitung dan χ^2 tabel, kemudian dibandingkan dengan kriteria pengujian.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan apakah H_0 diterima atau ditolak sehingga dapat disimpulkan apakah data berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal.

(Sugiyono, 2014:79-82)

3.8.1.2 Uji Homogenitas Nilai *Pretest*

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui nilai *pretest* berasal dari kelompok yang homogen atau tidak. Uji homogenitas nilai *pretest* dapat dihitung

dengan menggunakan uji F karena sampel yang diuji adalah kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Varians kedua kelas diasumsikan sama atau homogen

H_1 : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama atau tidak homogen

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi (α) yang digunakan adalah 0,05

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

H_0 ditolak jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ dengan $F_{tabel} = F_{(\alpha)(dk_1)(dk_2)}$ $dk_1 = n_1 - 1$, $dk_2 = n_2 - 1$.

4. Penghitungan rumus

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data nilai *posttest* diperoleh

F_{hitung} dan F_{tabel} lalu dibandingkan dengan kriteria pengujian.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan apakah H_0 diterima atau H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan kedua sampel homogen atau tidak homogen.

(Sugiyono 2014:140).

3.8.2 Analisis Data Akhir

Analisis data akhir penelitian ini terdiri dari nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Analisis akhir digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian. Sebelum analisis data akhir, data tersebut diuji dengan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas untuk nilai *posttest*. Setelah itu dilakukan uji hipotesis yang meliputi uji ketuntasan, uji kesamaan dua rata-rata dan uji peningkatan rata-rata.

3.8.2.1 Uji Normalitas Nilai *Posttest*

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah nilai *posttest* berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dihitung dengan menggunakan uji *Chi-kuadrat* sebagai berikut:

1. Hipotesis yang diajukan

H₀: Data berdistribusi normal

H₁: Data tidak berdistribusi normal

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Data berdistribusi normal jika χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel (H₀ diterima). Sebaliknya data tidak berdistribusi normal jika χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (H₀ ditolak).

4. Penghitungan rumus

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

f_o = Frekuensi/ jumlah data hasil observasi

f_h = Frekuensi/jumlah yang diharapkan (persentase luas tiap bidang dikalikan dengan n)

$f_o - f_h$ = Selisih data f_o dengan f_h

5. Hasil dibandingkan kriteria

Hasil penghitungan uji normalitas data populasi dengan menggunakan uji *Chi-kuadrat* diperoleh χ^2 hitung dan χ^2 tabel, kemudian dibandingkan dengan kriteria pengujian.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan apakah H_0 diterima atau ditolak sehingga dapat disimpulkan apakah data berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal.

(Sugiyono 2014 : 79-82).

3.8.2.2 Uji Homogenitas Nilai *Posttest*

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui nilai *posttest* berasal dari kelompok yang homogen atau tidak. Uji homogenitas nilai *posttest* dapat dihitung dengan menggunakan uji F karena sampel yang diuji adalah kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Varians kedua kelas diasumsikan sama atau homogen

H_1 : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama atau tidak homogen

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

H_0 ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan $F_{tabel} = F_{(a)(dk_1)(dk_2)}$ $dk_1 = n_1 - 1$, $dk_2 = n_2 - 1$.

4. Penghitungan rumus

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data nilai *posttest* diperoleh F_{hitung} dan F_{tabel} lalu dibandingkan dengan kriteria pengujian.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan apakah H_0 diterima atau H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan kedua sampel homogen atau tidak homogen.

(Sugiyono 2014:140).

3.8.2.3 Uji Hipotesis

Dalam uji hipotesis ini digunakan untuk menguji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol dengan menggunakan rumus uji kesamaan dua rata-rata (uji t) dan uji peningkatan rata-rata (N-Gain). Sebelum melakukan perhitungan untuk uji hipotesis harus terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Setelahnya dapat menggunakan uji hipotesis yang juga mampu untuk menentukan keefektifan hasil belajar siswa untuk kelas IV yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis

berbasis permainan pada pembelajaran PJOK. Uji hipotesis untuk keefektifan dalam pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Kesamaan Dua Rata-Rata

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik t karena datanya interval (Lestari dan Yudhanegara 2017:253) serta digunakan untuk menguji hipotesis dua sampel independen (Sugiyono 2013:138).

1. Hipotesis yang diajukan

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$ Rata – rata hasil tes TKJI PJOK siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* sama dengan rata – rata hasil tes TKJI siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$ Rata – rata hasil tes TKJI PJOK siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata – rata hasil tes TKJI siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

Keterangan:

μ_2 = rata-rata hasil tes TKJI siswa kelas kontrol

2. Taraf signifikansi

0,05

3. Kriteria pengujian

Kriteria pengujian untuk $\sigma_1 = \sigma_2$ adalah terima H_0 jika $t < t_{1-\alpha}$ dan tolak H_0 jika t mempunyai harga-harga lain.

(Sudjana 2002:243).

Kriteria pengujian untuk $\sigma_1 \neq \sigma_2$ adalah tolak H_0 jika $t \geq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$ dengan

$$w_1 = \frac{s_1^2}{n_1} \text{ dan } w_2 = \frac{s_2^2}{n_2}, t_1 = t_{[1-\alpha(n-1)]}, t_2 = t_{[1-\alpha(n-1)]}.$$

(Sudjana 2002:243).

4. Penghitungan rumus

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah statistik t uji pihak kanan dengan menggunakan rumus:

a. Jika $\sigma_1 = \sigma_2$ rumus yang digunakan adalah :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} \quad \text{dengan} \quad s^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

b. Jika $\sigma_1 \neq \sigma_2$ rumus yang digunakan adalah :

$$t' = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2}{n_1}\right) + \left(\frac{s_2^2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata nilai *posttest* kelas eksperimen

\bar{x}_2 = rata-rata nilai *posttest* kelas kontrol

s_1 = simpangan baku kelas eksperimen

s_2 = simpangan baku kelas kontrol

s_1^2 = varians kelas eksperimen

s_2^2 = varians kelas kontrol

n_1 = banyaknya anggota kelas eksperimen

n_2 = banyaknya anggota kelas kontrol

$$dk = n_1 + n_2 - 2.$$

(Sudjana 2002: 243)

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} dan t_{tabel} kemudian dibandingkan dengan kriteria pengujian. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_0 ditolak jika t_{hitung} mempunyai harga lain.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan apakah H_0 diterima atau H_0 ditolak. Kemudian disimpulkan hasil *posttest* kelas eksperimen dengan kelas kontrol apakah memiliki kesamaan rata-rata.

2. Uji Peningkatan Rata-Rata (N-Gain)

Setelah dilakukan uji kesamaan dua rata-rata hasil belajar, maka selanjutnya menghitung peningkatan kemampuan siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) pada kelas eksperimen dan kontrol. Data N-Gain atau gain ternormalisasi merupakan data yang diperoleh dengan membandingkan selisih skor *posttest* dan *pretest* dengan selisih SMI dan *pretest*. Data N-Gain ini dapat menggambarkan pencapaian kemampuan siswa dan peningkatan kemampuan beserta peningkatan siswa di kelas. Nilai N-Gain ditentukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$N - Gain = \frac{Skor Posttest - Skor Pretest}{SMI - Skor Pretest}$$

(Lestari dan Yudhanegara 2017: 234-236).

Dari rumus tersebut, maka nilai N-Gain akan berkisar antara 0 dan 1, siswa yang mendapatkan skor yang sama pada saat *pretest* dan *posttest* akan mendapatkan nilai N-Gain 0, sedangkan siswa yang mendapatkan skor 0 pada saat *pretest* dan mencapai SMI pada saat tes akhir, akan mendapatkan nilai N-Gain sebesar 1. Tinggi rendahnya nilai N-Gain ditentukan berdasarkan kriteria berikut :

Tabel 3.5 Kriteria Nilai N-Gain

Kriteria Nilai N-Gain	Kriteria
$N\text{-Gain} \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 < N\text{-Gain} < 0,70$	Sedang
$N\text{-Gain} \leq 0,30$	Rendah

Jika hasil analisis tes awal menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok sama (tidak berbeda secara signifikan), maka untuk melihat peningkatan kemampuan pada kedua kelompok, dapat menggunakan data gain atau N-Gain. Namun jika kemampuan awal kedua kelompok berbeda, maka peningkatannya menggunakan N-Gain.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan melalui model pembelajaran Atletik berbasis *Circuit Training* pada kelas eksperimen, dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol diperoleh hasil kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran PJOK melalui analisis statistik yang dilakukan, yaitu: (1) analisis data awal meliputi uji normalitas dan uji homogenitas hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol; dan (2) analisis data akhir meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol.

4.1.1 Analisis Data Awal

Data awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Analisis data awal yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas hasil *pretest* dari kedua kelas. Data *pretest* dalam penelitian ini berasal dari hasil tes objektif meliputi 5 butir rangkaian tes kebugaran jasmani yang diatur dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan telah diujikan di kelas eksperimen dan kelas kontrol.

4.1.1.1 Uji Normalitas Nilai *Pretest*

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai hasil *pretest* berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan uji prasyarat untuk analisis data

menggunakan statistik parametris. Uji normalitas untuk nilai hasil *pretest* pada penelitian ini menggunakan uji chi-kuadrat. Berikut ini hasil perhitungan uji normalitas nilai *pretest*:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Data nilai *pretest* berdistribusi normal

H_1 : Data nilai *pretest* tidak berdistribusi normal

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Kriteria pengujiannya adalah data dikatakan normal apabila $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$

4. Perhitungan rumus

Berikut ini adalah hasil analisis uji normalitas data *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 4.1 dan untuk perhitungan rumusnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Nilai *Pretest*

No	Kelas	N	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Keputusan	Keterangan
1.	SDN 6 Panggang	32	3,2033	11,0705	H_0 diterima	Normal
2.	SDN 9 Panggang	38	7,3539	11,0705	H_0 diterima	Normal

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada kelas eksperimen nilai $\chi^2_{hitung} = 3,2033$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ sehingga $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ yang artinya H_0 diterima. dan kelas kontrol nilai $\chi^2_{hitung} = 7,3539$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ sehingga $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ yang artinya H_0 diterima.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diperoleh nilai χ^2_{hitung} kurang dari nilai χ^2_{tabel} ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$) maka dapat disimpulkan H_0 diterima sehingga data nilai *pretest* pada kelas eksperimen kelas kontrol berdistribusi normal.

4.1.1.2 Uji Homogenitas Nilai *Pretest*

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai *pretest* berasal dari kelompok yang homogen atau tidak. Uji homogenitas nilai *pretest* dilakukan dengan menggunakan uji *Fisher* karena sampel yang diuji adalah kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berikut langkah-langkahnya:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Varians kedua kelas diasumsikan sama atau homogen

H_1 : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama atau tidak homogen

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

H_0 ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan $F_{tabel} = F_{(\alpha)(dk_1)(dk_2)}$ $dk_1 = n_1 - 1$, $dk_2 = n_2 - 1$.

4. Perhitungan rumus

- a. Untuk mencari $F_{tabel} = F_{(0,05)(32)(32)}$ $dk_1 = 32 - 1$, $dk_2 = 38 - 1$ dengan bantuan excel dapat dicari dengan $=FINV(0,05;31;37)$ sehingga diperoleh hasil $F_{tabel} = 1,761368$

Untuk mencari F_{hitung} :

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{79.93548}{62.70968}$$

$$F_{hitung} = 1,2746912$$

- b. Hasil analisis homogenitas nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan pada tabel 4.2 dan untuk perhitungan rumusnya secara rinci dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas Nilai *Pretest*

No	Kelas	Varian	n	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
1.	SDN 6 Panggang	7.918944	32	1,2746912	1,761368	HOMOGEN
2.	SDN 9 Panggang	8.940665	38			

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data nilai *pretest* menggunakan uji F pada kelas eksperimen dengan kelas kontrol diperoleh $F_{hitung} = 1,2746912$ dan $F_{tabel} = 1,761368$ maka H_0 diterima karena $F_{hitung} < F_{tabel}$.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sehingga data nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varian yang sama atau homogen.

4.1.2 Analisis Data Akhir

Data akhir penelitian ini terdiri dari hasil nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Analisis data akhir merupakan analisis yang digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian. Analisis yang dibahas yaitu analisis data hasil tes kebugaran jasmani siswa. Sebelum analisis data akhir, data tersebut diuji dengan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis yaitu uji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

Sebelum melakukan analisis data akhir, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas untuk nilai *posttest*.

4.1.2.1 Uji Normalitas Nilai *Posttest*

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian dihitung dengan menggunakan uji chi-kuadrat. Berikut ini hasil analisis uji normalitas nilai *posttest*:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Data nilai *posttest* berdistribusi normal

H_1 : Data nilai *posttest* tidak berdistribusi normal

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Kriteria pengujiannya adalah data dikatakan normal apabila $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$

4. Perhitungan rumus

Hasil analisis uji normalitas data *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 4.3 dan untuk perhitungan rumusnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Nilai *Posttest*

No	Kelas	N	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Keputusan	Keterangan
1.	SDN 6 Panggang	32	2,0830	11,0705	H ₀ diterima	Normal
2.	SDN 9 Panggang	38	10,1884	11,0705	H ₀ diterima	Normal

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada kelas eksperimen nilai $\chi^2_{hitung} = 2,0830$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ sehingga $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ yang artinya H₀ diterima. dan kelas kontrol nilai $\chi^2_{hitung} = 10,1884$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ sehingga $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ yang artinya H₀ diterima.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diperoleh nilai χ^2_{hitung} pada kedua kelas sampel kurang dari nilai χ^2_{tabel} ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$), maka dapat disimpulkan H₀ diterima sehingga data nilai *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Homogenitas Nilai *Posttest*

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai *posttest* berasal dari kelompok yang homogen atau tidak. Uji homogenitas nilai *posttest* ini menggunakan uji *Fisher* karena sampel yang diuji adalah kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berikut langkah-langkahnya:

1. Hipotesis yang diajukan

H_0 : Varians kedua kelas diasumsikan sama atau homogen

H_1 : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama atau tidak homogen

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

H_0 ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan $F_{tabel} = F_{(\alpha)(dk_1)(dk_2)}$ $dk_1 = n_1 - 1$, $dk_2 = n_2 - 1$.

4. Perhitungan rumus

- a. Untuk mencari $F_{tabel} = F_{(0,05)(32)(32)}$ $dk_1 = 32 - 1$, $dk_2 = 38 - 1$ dengan bantuan excel dapat dicari dengan $=FINV(0,05;31;37)$ sehingga diperoleh hasil $F_{tabel} = 1,761368$

- b. Untuk mencari F_{hitung}

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{81.01613}{74.06452}$$

$$F_{hitung} = 1.093859$$

Hasil analisis homogenitas nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan pada tabel 4.4 dan untuk perhitungan rumusnya secara rinci dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Nilai *Posttest*

No	Kelas	Varian	n	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1.	SDN 6 Panggang	9.000896	32	1.093859	1,761368	HOMOGEN
2.	SDN 9 Panggang	8.606074	38			

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data nilai *posttest* menggunakan uji F pada kelas eksperimen dengan kelas kontrol diperoleh $F_{hitung} = 1.093859$ dan $F_{tabel} = 1,761368$ maka H_0 diterima karena $F_{hitung} < F_{tabel}$.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sehingga data nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varian yang sama atau homogen.

4.1.2.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini untuk menguji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol. Uji hipotesis ini menggunakan rumus uji kesamaan dua rata-rata (uji t), dan uji peningkatan rata-rata (N-Gain). Analisis ini dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan homogenitas data (analisis varians) pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Uji keefektifan pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1) Uji Kesamaan Dua Rata-Rata

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik t karena datanya interval (Lestari dan Yudhanegara 2017:253) serta digunakan untuk menguji hipotesis dua sampel independen (Sugiyono 2013:138).

1. Hipotesis yang diajukan

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$ Rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* sama dengan rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$ Rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

2. Taraf signifikansi

Taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

3. Kriteria pengujian

Kriteria pengujian untuk $\sigma_1 = \sigma_2$ adalah terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak H_0 jika t mempunyai harga-harga lain.

4. Perhitungan rumus

Karena kedua sampel homogen ($\sigma_1^2 = \sigma_2^2$) maka rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} \quad \text{dengan} \quad s^2 = \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

(Sudjana 2005: 243)

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata nilai *posttest* kelas eksperimen

\bar{x}_2 = rata-rata nilai *posttest* kelas kontrol

s_1 = simpangan baku kelas eksperimen

s_2 = simpangan baku kelas kontrol

s_1^2 = varians kelas eksperimen

s_2^2 = varians kelas kontrol

n_1 = banyaknya anggota kelas eksperimen

n_2 = banyaknya anggota kelas kontrol

$dk = n_1 + n_2 - 2$.

a. Perhitungan kesamaan dua rata – rata kebugaran jasmani

$$s^2 = \frac{(n_1-1) \cdot s_1^2 + (n_2-1) \cdot s_2^2}{n_1+n_2-2}$$

$$s^2 = \frac{(32-1) \cdot 81,01613 + (38-1) \cdot 74,06452}{32+38-2}$$

$$s^2 = \frac{(31) \cdot 81,01613 + (37) \cdot 74,06452}{68}$$

$$s^2 = \frac{2511,5 + 2740,387}{68}$$

$$s^2 = \frac{5251,887}{68}$$

$$s^2 = 77,23364$$

$$s = \sqrt{77,23364}$$

$$s = 8,7882671785$$

Nilai t

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \cdot \sqrt{\frac{1}{32} + \frac{1}{38}}}$$

$$t = \frac{79,875 - 61,89474}{8,7882671785 \cdot \sqrt{\frac{1}{32} + \frac{1}{38}}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \cdot \sqrt{0,03125 + 0,026316}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \cdot \sqrt{0,057566}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \times 0,239929}$$

$$t = \frac{17,98026}{2,10856}$$

$$t = 8,527269$$

b. Perhitungan t_{tabel}

$$dk = (32+38)-2$$

$$dk = 68, \text{ jadi } (t_{\text{tabel}} = 1,995)$$

Hasil uji perhitungan kesamaan dua rata-rata model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis berbasis permainan disajikan dalam tabel 4.5

Tabel 4.5 Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-rata Eksperimen dan Kontrol

Kelas	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
SDN 6 Panggang	32	79.875	8,527269	1,995	H ₀ ditolak
SDN 9 Panggang	38	61.89474			

5. Hasil dibandingkan kriteria

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,527269$ dan t_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 32 + 38 - 2 = 68$ adalah 1,995 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya H_0 ditolak.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

2) Uji Peningkatan Rata-Rata

Setelah dilakukan uji kesamaan dua rata-rata hasil belajar, maka selanjutnya menghitung peningkatan kemampuan siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) pada kelas eksperimen dan kontrol. Data Normal-Gain (N-Gain) atau gain ternormalisasi merupakan data yang diperoleh dengan membandingkan selisih skor *posttest* dan *pretest* dengan selisih skor maksimal ideal (SMI) dan *pretest*. Data N-Gain ini dapat menggambarkan pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa. Nilai N-Gain ditentukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$N - Gain = \frac{Skor Posttest - Skor Pretest}{SMI - Skor Pretest}$$

(Lestari dan Yudhanegara 2017: 234-236).

a. Perhitungan N-Gain kelas eksperimen

$$N - Gain = \frac{19,96875 - 13,375}{25 - 13,375}$$

$$N - Gain = 0,5672$$

b. Perhitungan N-Gain kelas kontrol

$$N - Gain = \frac{18,342105 - 13,31579}{25 - 13,31579}$$

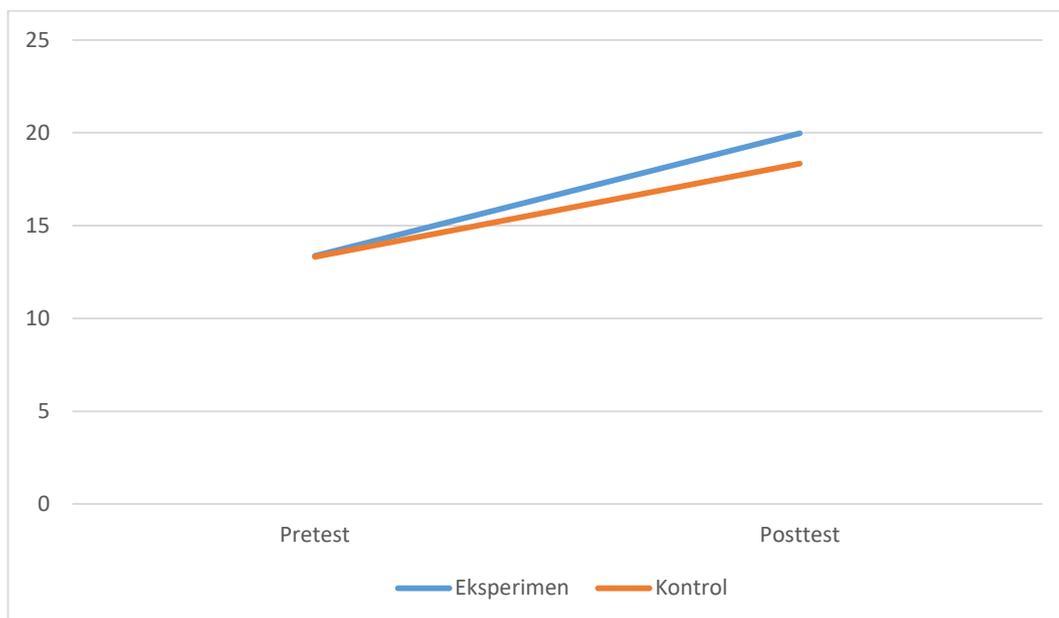
$$N - Gain = 0,43018$$

Hasil uji peningkatan rata - rata kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan dalam tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Peningkatan Rata-rata Eksperimen dan Kontrol

Kelas	Rata-rata		N-Gain	Katagori
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
Eksperimen	13,375	19,96875	0,5672	Sedang
Kontrol	13,31479	18,342105	0,41667	Sedang

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan peningkatan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas eksperimen sebesar 0,5672 dengan kriteria sedang karena $0,30 < 0,5672 < 0,70$. Sedangkan peningkatan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas kontrol sebesar 0,41667 dengan kriteria sedang karena $0,30 < 0,41667 < 0,70$. Data peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan dalam diagram garis sebagai berikut:



Gambar 4.1 Diagram N-Gain Kelas Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar diagram 4.1, rata-rata *pretest* kelas eksperimen sebesar 13,375 , rata-rata *posttest* kelas eksperimen meningkat menjadi 19,96875 dan hasil N-Gain sebesar 0,5672 dengan kategori sedang. Rata-rata *pretest* kelas kontrol sebesar 13,315798, rata-rata *posttest* kelas kontrol meningkat menjadi 18,342105 dan hasil N-Gain kelas kontrol sebesar 0,43018 dengan kriteria sedang. Jadi, N-Gain kelas yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol.

4.2 Pembahasan

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani mata pelajaran PJOK. Dalam pembahasan ini, mengkaji tentang pemaknaan temuan

penelitian. Pemaknaan temuan penelitian meliputi perbedaan hasil tes kebugaran jasmani kelas eksperimen dan kelas kontrol yang menerapkan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen dan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol.

Penelitian ini diawali dengan memberikan *pretest* kepada kedua sampel. *Pretest* berbentuk rangkaian 5 butir tes yang diatur dalam TKJI. Kemudian data nilai *pretest* diuji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan perhitungan, diketahui bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Berdistribusi normal dibuktikan dengan χ^2 hitung dari kelas eksperimen (5,2959) dan χ^2 hitung dari kelas kontrol (10,1884) yang mana kurang dari χ^2 tabel (11,0705). Kedua sampel mempunyai varians yang sama atau homogen dibuktikan dari F_{hitung} (1,2746912) kurang dari F_{tabel} (1,761368). sehingga hipotesis $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ diterima dengan taraf signifikansi 0,05.

Langkah selanjutnya yaitu kedua kelas baik eksperimen dan kontrol diberi perlakuan. Perlakuan yang ditetapkan sebanyak 4 kali pertemuan diluar kegiatan *pretest* dan *posttest*. Setiap pertemuan dilakukan pengamatan atau observasi terkait dengan kegiatan pembelajaran yang berlangsung. Kegiatan pembelajaran di kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat. Setelah diberikan perlakuan dilakukan *posttest* untuk kedua kelas, hasil nilai *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa pada kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Berdistribusi normal dibuktikan dengan χ^2 hitung dari kelas eksperimen

(7,4775) dan χ^2 hitung dari kelas kontrol (10,1884) yang mana kurang dari χ^2 tabel (11,0705). Kedua sampel mempunyai varians yang sama atau homogen dibuktikan dari F_{hitung} (1,093859) kurang dari F_{tabel} (1,761368). sehingga hipotesis $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ diterima dengan taraf signifikansi 0,05.

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas hasil *posttest*, dilanjutkan dengan uji hipotesis yang terdiri dari uji kesamaan dua rata-rata untuk mengetahui apakah rata-rata hasil belajar siswa kelas eksperimen lebih dari kelas kontrol dan uji peningkatan kemampuan siswa (N-Gain) untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

4.2.1 Pembelajaran Pada Kelas Eksperimen

Pada kelas eksperimen guru menerapkan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 x 35 menit). Setiap pertemuan dalam pembelajaran dengan model atletik selalu berbasis pada *circuit training* yang terdiri dari 6 pos latihan. Untuk pertemuan pertama dalam 6 pos terdiri dari pos *skipping*, zig zag, lompat katak, lari kaki diayunkan, lempar bola, dan *sprint*. Kemudian untuk pertemuan kedua terdiri dari pos lari ditempat, lari dengan kaki sejajar, lompat katak, lompat tinggi, lempar bola, dan *sprint*. Untuk pertemuan ketiga terdiri dari pos lempar bola ke atas, lari tendang tumit, *shuttle run*, lompat engklek, lompat tinggi, dan *sprint*. Sedangkan untuk pertemuan keempat terdiri dari pos lempar bola ke bawah, jalan menghadap samping, *shuttle run*, *sprint shuttle run*, lompat 3 kali, dan *sprint*.

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004) menyebutkan bahwa atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Dengan menggunakan model pembelajaran atletik siswa dapat mempelajari teknik dasar berolahraga yang baik dan benar. Pada penelitian ini guru mengawasi pembelajaran dengan berdoa agar selama proses pembelajaran PJOK tidak ada yang terluka dan dapat berjalan dengan lancar. Guru membagi siswa ke dalam 3 kelompok, guru menjelaskan dan memberikan contoh mengenai materi pembelajaran hari itu, guru memberikan apresiasi pada siswa yang melakukan praktik olahraga dengan sangat baik.

Menurut Agusta Margono (2018:217) Latihan sirkuit merupakan salah satu model latihan yang menggabungkan beberapa latihan menjadi satu unit latihan yang terdiri dari beberapa pos dimana tujuan latihan untuk setiap pos bisa berbeda atau bisa sama. Latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.



Gambar 4.2 Konsep *Circuit Training*

4.2.2 Pembelajaran Pada Kelas Kontrol

Pada kelas kontrol guru menerapkan model pembelajaran taktis berbasis permainan yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 x 35 menit). Model pembelajaran taktis berbasis permainan mengandung unsur model dengan permainan-permainan untuk berolahraga. Untuk pertemuan pertama dilakukan permainan gobak sodor, kemudian untuk pertemuan kedua dilakukan permainan kucing dan tikus, untuk pertemuan ketiga, dilakukan permainan musang dan anak ayam, sedangkan untuk pertemuan keempat dilakukan permainan ular – ularan.

Model pembelajaran taktis merupakan model pembelajaran PJOK dengan menggunakan permainan sebagai penarik minat anak untuk belajar, permainan yang digunakan biasanya berasal dari permainan tradisional atau permainan yang dikembangkan dan dimodifikasi sendiri oleh seorang guru yang mengampu. Model ini dalam pembelajaran PJOK mempunyai kelemahan, karena model pembelajaran taktis hanya menekankan pada suatu bentuk permainan dan untuk keterampilan teknik dasar pada suatu bidang tidak diajarkan secara langsung melainkan dengan diringkas dalam bentuk permainan, hal ini mudah membuat anak tidak menguasai teknik dasar dalam suatu keterampilan bidang olahraga.

4.2.3 Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Data hasil tes kebugaran jasmani diperoleh dari hasil *posttest* siswa. *Posttest* diberikan setelah siswa mendapatkan perlakuan (*treatment*) sebanyak empat kali pertemuan pada kelas eksperimen dan kelas control. Hasil *posttest* menunjukkan

bahwa data hasil tes kebugaran jasmani pada kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis meliputi uji kesamaan dua rata-rata dan uji peningkatan hasil tes menggunakan Uji N-Gain. Berikut ini penjelasan lebih lengkap mengenai hasil tes kebugaran jasmani dari kedua kelas tersebut berdasarkan hipotesis:

1. Uji kesamaan dua rata – rata

Berdasarkan uji kesamaan dua rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $8,527269 > 1,995$ sehingga H_0 ditolak yang berarti bahwa rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

2. Uji N-Gain

Berdasarkan uji peningkatan hasil tes kebugaran jasmani siswa diperoleh hasil N-Gain pada kelas eksperimen yaitu 0,5672 dengan kategori sedang. Sedangkan hasil N-Gain pada kelas kontrol yaitu 0,41667 dengan kategori sedang. Sehingga kelas yang menerapkan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* memiliki peningkatan kemampuan siswa yang lebih tinggi dari kelas yang menerapkan model pembelajaran taktis berbasis permainan.

Berdasarkan uji kesamaan dua rata-rata maka rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan

model pembelajaran taktis berbasis permainan. Berdasarkan uji peningkatan hasil tes kebugaran jasmani siswa (N-Gain) maka model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif dibandingkan model pembelajaran taktis berbasis permainan. Sampel dalam penelitian ini dapat dianggap mewakili populasi secara keseluruhan yaitu siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara karena sampel dalam penelitian ini dipilih secara acak dari populasi yang sudah berdistribusi normal dan homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

4.3 Implikasi Penelitian

Implikasi hasil penelitian adalah keterlibatan hasil penelitian dengan manfaat yang diharapkan. Implikasi penelitian terdiri atas implikasi teoritis, implikasi pedagogis, dan implikasi praktis.

4.3.1 Implikasi Teoretis

Implikasi teoritis dapat diartikan sebagai keterlibatan hasil penelitian dengan teori yang dikaji dalam kajian teori serta keterlibatan hasil penelitian dengan manfaat teoritis yang diharapkan. Menurut Adang Suherman dan Agus Mahendra, (2001:14) menyatakan bahwa: Tujuan pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat. Pembelajaran akan mudah dipahami siswa melalui tahap kegiatan dengan adanya pembelajaran gerak dengan

teknik dasar yang benar agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat terwujud dengan baik. Model pembelajaran atletik adalah model yang tepat untuk membantu guru memberikan pengalaman langsung kepada siswa dengan mengajarkan sikap berolahraga yang tepat dengan teknik dasar yang baik serta mendorong siswa selalu hidup sehat dengan berolahraga secara teratur sehingga siswa mampu memahami konsep dan struktur materi yang dipelajari. Penggunaan modifikasi sangat membantu dalam mencapai tujuan pembelajaran olahraga yang menyenangkan sebagaimana dijelaskan oleh Soekarman (1987:70) tentang latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item – item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

Sesuai dengan teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* efektif diterapkan pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani pada siswa kelas IV. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai tes *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil tes terakhir menunjukkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih tinggi daripada model pembelajaran taktis pada kelas control, serta dapat digunakan sebagai referensi serta pendukung teori pada penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training*.

4.3.2 Implikasi Pedagogis

Implikasi pedagogis dapat diartikan sebagai kompetensi yang harus dimiliki oleh setiap guru. Kompetensi yang dimiliki oleh setiap guru akan menunjukkan kemampuan dan kualitas guru tersebut. Kompetensi pedagogis guru dapat dilihat selama proses pembelajaran berlangsung. Pembelajaran di kelas eksperimen dan kelas kontrol hanya dibedakan pada penerapan model pembelajaran saja, sedangkan materi, kemampuan guru dan jam pelajaran sama. Pada penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* guru sebagai fasilitator yang mengarahkan, menjelaskan dan membimbing siswa untuk mempraktikkan materi yang mereka peroleh sehingga proses belajar peserta didik didapatkan secara maksimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pembelajaran PJOK dan dapat memberikan alternatif kepada guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, partisipatif dan mendapatkan hasil optimal.

4.3.3 Implikasi Praktis

Implikasi praktis yang dimaksud adalah keterlibatan hasil penelitian terhadap pelaksanaan proses pembelajaran selanjutnya serta keterlibatan hasil penelitian terhadap manfaat praktis yang diharapkan. Pada penelitian ini model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* efektif digunakan pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.

Keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dapat memberikan manfaat bagi guru untuk menciptakan pembelajaran yang aktif, efektif, dan menyenangkan. Manfaat bagi siswa diantaranya yaitu menarik minat atau memotivasi siswa terhadap mata pelajaran PJOK, meningkatkan antusias siswa selama pembelajaran PJOK, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan semangat siswa, serta melatih siswa untuk percaya diri dalam melakukan praktik berolahraga. Manfaat bagi sekolah yaitu model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dapat meningkatkan mutu sekolah dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif terhadap model pembelajaran taktis berbasis permainan dalam kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jeapara. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis yang terdiri dari uji kesamaan dua rata-rata dan uji N-gain pada kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu:

1. Uji kesamaan dua rata-rata diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,527269$ dan t_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 32 + 38 - 2 = 68$ adalah 1,995 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa rata – rata kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan.
2. Uji N-Gain diperoleh hasil nilai N-Gain sebesar 0,5672 dengan kategori sedang. Sementara hasil nilai N-Gain kelas kontrol sebesar 0,43018 dengan kriteria sedang. Jadi, N-Gain kelas yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol.

5.2 Saran

Saran yang dapat direkomendasikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut:

1. Penerapan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* sebaiknya dapat memberikan pengalaman langsung untuk siswa dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
2. Guru perlu mengelola waktu dengan baik dalam menerapkan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* agar waktu yang digunakan sesuai dengan yang telah direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Abdelkarim, Osama, dkk. (2017). Prevalence Of Overweight And Obesity Associated With The Levels Of Physical Fitness Among Primary School Age Children In Assiut City. *Egyptian Pediatric Association Gazette* 65. 43-48.
- Abdullah, Sarhang A. (2014). Effect of High Intensity Interval Circuit Training on the Development of Specific Endurance to Some of Essential Skills in Youth Badminton Players. *Journal of Advanced Social Research*. 4 (3), 77-85.
- Aditya, Rinaldi, dkk. (2019). Development of Athletic Equipment Modifications in PJOK Learning Elementary School. *Journal of Nursing and Midwifery*. 2 (1), 153-158.
- Aditya, Rinaldi, dkk. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran Pjok Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Bina Guna Medan*. 7 (2), 17-23.
- Affandi, Victor G, & Simanjuntak, K. (2014). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*. 2-11.
- Akbaruddin, Asep. (2018). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. IV (1), 75-94.
- Ardiansyah, Anggi. (2018). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Permainan Pos Berangkai. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 4 (8), 1969-1977.
- Ardinata, Rozi, dkk. (2016). *i*. JOM. 3 (2), 1-12.
- Ariawan, Dwi C. dan Mugiyo H. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Dan Loncat Melalui Permainan Tali Merdeka. *JPEHS Journal of Physical Education, Health and Sport*. 1 (2), 126-128.
- Arikunto, S. 2013a. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT.Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2013b. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cătălina, Ababei. (2017). Study Regarding the Introduction of The Concept “IAAF Kids' Athletics” in The Primary School in Physical Education Lessons.

GYMNASIUM *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*. XVIII (1).

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Hasan, Subhan. (2009). *Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hasan, Syaiful, dkk. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar untuk Siswa Kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4 (2), 183-200.
- Hasyim dan Hasbunallah. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Usia 10 sampai 12 Tahun SD Negeri Se-kelurahan Data Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. *Prosiding Seminar Nasional*. 681-684.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Pascasarjana UPI.
- Hartati, Sofia. (2005). *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Helfiani, Eni. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Muara Kuang Tahun Pelajaran 2019-2020*. 266-274.
- Hermahayu, dkk. (2019). Physical Fitness and Executive Functions in Preschool Children. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 8 (3), 113-123.
- Hidayat, Arif, dkk. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16 (1), 92-100.
- Hidayat, Syarif. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambora Journal of Sports Coaching*, 1 (1), 12-21.
- Irawan, Fajar A. dan Tegar B. S. (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (1), 27-30.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.

- King, Mandy Kirkham, dkk. (2017). Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. *Preventive Medicine Reports*. 8, 153-159.
- Kisyanto, Dedi. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V MI Nurul Iman Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 4 (10), 2117-2122.
- Kristina, Putri Cicilia, dan Reza Resah Pratama. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 10 (2), 99-111.
- Lestari, K.E. & Yudhanegara, M.R. 2017. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Jakarta : Refika Aditama.
- Lukartono. (2018). Pengembangan Karakter Kerja Keras Dan Hasil Belajar Pjok Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Bok Kardus Pada Siswa Kelas V SD 2 Kedungsari. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. 1 (2), 139-143.
- Ma'mun, Ali, dan Ipang Setiawan. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 4 (10), 2094-2099.
- Margono, Agusta, dkk. (2018). The Effect of Game-Based Circuit Training Model and Leg Length on 60-Meter Sprint. *Journal of Physical Education and Sports*. 7 (3), 216-220.
- Marwoto, Widodo Giri, dkk. (2016). Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4. *JPEHS Journal of Physical Education, Health and Sport*. 3 (1), 50-57.
- Mursidin, dkk. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. 1 (1), 29-32.
- Musiandi, Tika dan Bangkit Saendi Taroreh. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*. 2 (1), 29-31.
- Mylsidayu, Apta, dkk. (2019). Children Circuit Model For Kids Physical Activity Based Blended Learning. *International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT)*. 8(5C), 1473-1479.

- Othenk. (2008). *Pengertian Efektivitas dan Landasan Teori Efektifitas*. Tersedia di <http://literaturbook.blogspot.co.id> (diakses tanggal 27 Maret 2020)
- Pemerintah Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. (2010). *Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan Penyelenggaraan Pendidikan*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Permana, Rahmat. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulas. *Jurnal Refleksi Edukatika*. 6 (2), 119-129.
- Pratiwi, Gilang Okta, dkk. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2 (3), 32-36.
- Pratiwi, Ramandhani Ardhi. 2016. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Putra, Puja Perdana, dkk. (2020). Circuit Training: Model Latihan Untuk Menunjang Ketepatan Pukulan Backhand Bulutangkis. *Journal Sport Area*. 5 (1), 84-96.
- Rachman, I. (2013). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Formula 1 (Run, Jump, Throw) pada Siswa Kelas VII SMPN 5 Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun 2013*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rahman, Firman Juniatur. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal Sportif*. 4 (2), 265-279.

- Resanto, dkk. (2012). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Gerak Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket. *JPES Journal of Physical Education and Sport*. 1 (2), 147-154.
- Rumini. (2014). Pembelajaran Permainan Kids' Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak. *JPEHS Journal of Physical Education, Health and Sport*. 1 (2), 99-107.
- Semakur, Yustinus. (2020). Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas V SD Katolik 041 Talibura. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*. 1 (11), 1-8.
- Septiana, Atika, dkk. (2019). Latihan Senam Ayo Bersatu Dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB Negeri Semarang. *JSSF Journal of Sport Sciences and Fitness*. 5 (2), 111-117.
- Shoimin, A. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Siskariyanti. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Dengan Pendekatan Permainan Berbasis Budaya Lokal Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Semester 1. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 3 (2), 41-50.
- Sobarno, Akhmad. (2016). Model Pembelajaran Atletik Ditinjau Dari Perspektif Pedagogik Penjas (Athletic Learning Model See From Pedagogi Perspektive). *Motion*. VII (1), 15-23.
- Sobarno, Akhmad dan Sumbara Hambali. (2020). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. 10 (1), 72-80.
- Sonchan, Wirat, dkk. (2017). The Effects of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic Performance and Cardiovascular Endurance. *International Journal of Sport and Health Science*. 11 (4), 176-179.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

- Sukirno dan Reza Resah Pratama. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar. *Altus, Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7 (2), 110-121.
- Sumarsono, Adi. 2017. Implementasi Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Berbasis Alam. *Jurnal Magistra*. 4(2): 070-083.
- Suminah. (2015). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SDN Percobaan 3 Pakem Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surat Keputusan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 041/U/1987.
- Tamara, Ana Dwi dan Suratman. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Dengan Intensitas Maksimal Dalam Meningkatkan VO2 Maks. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*. 4 (1), 8-14.
- Utami, Maratona Sakti dan Eddy Purnomo. (2019). Minat Siswa Sekolah Menengah Pertama Terhadap Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 15 (1), 12-21.
- Wicaksono, Bima Kukuh Priyo. (2018). Pengaruh Permainan Kids Athletic Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek 2017/2018. *Simki-Techsain*. 2 (5), 1-4.
- Wijayanto, E. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap \Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Psysical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 7-10.
- Yani, Ahmad. (2015). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Primary*. 4 (2), 134-142.

Lampiran 1

NILAI PTS SEMESTER 1 MATA PELAJARAN PJOK KELAS IV SDN GUGUS MERPATI KECAMATAN JEPARA

A. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 1 Panggang Kecamatan Jepara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P01 – 1	70
2.	P01 – 2	88
3.	P01 – 3	72
4.	P01 – 4	73
5.	P01 – 5	76
6.	P01 – 6	80
7.	P01 – 7	82
8.	P01 – 8	75
9.	P01 – 9	75
10.	P01 – 10	75
11.	P01 – 11	76
12.	P01 – 12	80
13.	P01 – 13	97
14.	P01 – 14	68
15.	P01 – 15	72
16.	P01 – 16	85
17.	P01 – 17	73
18.	P01 – 18	85
19.	P01 – 19	68
20.	P01 – 20	73
21.	P01 – 21	85
22.	P01 – 22	75
23.	P01 – 23	70
24.	P01 – 24	88
25.	P01 – 25	50
26.	P01 – 26	80
27.	P01 – 27	73
28.	P01 – 28	82
29.	P01 – 29	80

**B. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 2 Panggang Kecamatan
Jejara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P02 – 1	70
2.	P02 – 2	62
3.	P02 – 3	90
4.	P02 – 4	70
5.	P02 – 5	74
6.	P02 – 6	64
7.	P02 – 7	70
8.	P02 – 8	82
9.	P02 – 9	88
10.	P02 – 10	65
11.	P02 – 11	65
12.	P02 – 12	80
13.	P02 – 13	80
14.	P02 – 14	68
15.	P02 – 15	72
16.	P02 – 16	68
17.	P02 – 17	95
18.	P02 – 18	84
19.	P02 – 19	84
20.	P02 – 20	74
21.	P02 – 21	68
22.	P02 – 22	90
23.	P02 – 23	60
24.	P02 – 24	60
25.	P02 – 25	84
26.	P02 – 26	80
27.	P02 – 27	62
28.	P02 – 28	82
29.	P02 – 29	64

**C. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 4 Panggang Kecamatan
Jejara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P04 – 1	67
2.	P04 – 2	93
3.	P04 – 3	70
4.	P04 – 4	80
5.	P04 – 5	70
6.	P04 – 6	76
7.	P04 – 7	80
8.	P04 – 8	73
9.	P04 – 9	90
10.	P04 – 10	90
11.	P04 – 11	70
12.	P04 – 12	83
13.	P04 – 13	67
14.	P04 – 14	70
15.	P04 – 15	70
16.	P04 – 16	90
17.	P04 – 17	83
18.	P04 – 18	67
19.	P04 – 19	67
20.	P04 – 20	67
21.	P04 – 21	73
22.	P04 – 22	73
23.	P04 – 23	67
24.	P04 – 24	63
25.	P04 – 25	87
26.	P04 – 26	70
27.	P04 – 27	73
28.	P04 – 28	83
29.	P04 – 29	70
30.	P04 – 30	70
31.	P04 – 31	80
32.	P04 – 32	90
33.	P04 – 33	87
34.	P04 – 34	77
35.	P04 – 35	77
36.	P04 – 36	67
37.	P04 – 37	63

**D. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 5 Panggang Kecamatan
Jepra tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P05 – 1	68
2.	P05 – 2	72
3.	P05 – 3	78
4.	P05 – 4	85
5.	P05 – 5	82
6.	P05 – 6	84
7.	P05 – 7	72
8.	P05 – 8	78
9.	P05 – 9	85
10.	P05 – 10	79
11.	P05 – 11	82
12.	P05 – 12	79
13.	P05 – 13	85
14.	P05 – 14	82
15.	P05 – 15	73
16.	P05 – 16	68
17.	P05 – 17	68
18.	P05 – 18	70
19.	P05 – 19	79
20.	P05 – 20	73
21.	P05 – 21	83
22.	P05 – 22	80
23.	P05 – 23	80
24.	P05 – 24	75
25.	P05 – 25	80
26.	P05 – 26	83
27.	P05 – 27	84
28.	P05 – 28	75
29.	P05 – 29	82
30.	P05 – 30	75
31.	P05 – 31	78

**E. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 6 Panggang Kecamatan
Jejara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P06 – 1	82
2.	P06 – 2	89
3.	P06 – 3	86
4.	P06 – 4	75
5.	P06 – 5	78
6.	P06 – 6	84
7.	P06 – 7	72
8.	P06 – 8	86
9.	P06 – 9	78
10.	P06 – 10	80
11.	P06 – 11	84
12.	P06 – 12	89
13.	P06 – 13	80
14.	P06 – 14	84
15.	P06 – 15	80
16.	P06 – 16	80
17.	P06 – 17	84
18.	P06 – 18	74
19.	P06 – 19	89
20.	P06 – 20	85
21.	P06 – 21	85
22.	P06 – 22	86
23.	P06 – 23	89
24.	P06 – 24	85
25.	P06 – 25	86
26.	P06 – 26	82
27.	P06 – 27	82
28.	P06 – 28	82
29.	P06 – 29	82
30.	P06 – 30	88
31.	P06 – 31	75
32.	P06 – 32	88

**F. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN 9 Panggang Kecamatan
Jepara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P09 – 1	63
2.	P09 – 2	65
3.	P09 – 3	52
4.	P09 – 4	50
5.	P09 – 5	58
6.	P09 – 6	60
7.	P09 – 7	58
8.	P09 – 8	75
9.	P09 – 9	62
10.	P09 – 10	58
11.	P09 – 11	65
12.	P09 – 12	58
13.	P09 – 13	58
14.	P09 – 14	67
15.	P09 – 15	67
16.	P09 – 16	60
17.	P09 – 17	58
18.	P09 – 18	58
19.	P09 – 19	60
20.	P09 – 20	62
21.	P09 – 21	60
22.	P09 – 22	45
23.	P09 – 23	62
24.	P09 – 24	60
25.	P09 – 25	81
26.	P09 – 26	62
27.	P09 – 27	81
28.	P09 – 28	50
29.	P09 – 29	62
30.	P09 – 30	60
31.	P09 – 31	63
32.	P09 – 32	50
33.	P09 – 33	63
34.	P09 – 34	40
35.	P09 – 35	52
36.	P09 – 36	60
37.	P09 – 37	52
38.	P09 – 38	68

**G. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN Potroyudan Kecamatan
Jebara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	P – 1	62
2.	P – 2	60
3.	P – 3	58
4.	P – 4	60
5.	P – 5	50
6.	P – 6	60
7.	P – 7	80
8.	P – 8	58
9.	P – 9	50
10.	P – 10	60
11.	P – 11	78
12.	P – 12	62
13.	P – 13	45
14.	P – 14	52
15.	P – 15	52
16.	P – 16	45
17.	P – 17	85
18.	P – 18	52
19.	P – 19	62
20.	P – 20	78
21.	P – 21	45
22.	P – 22	52
23.	P – 23	55
24.	P – 24	62
25.	P – 25	48
26.	P – 26	58

**H. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN Bapangan Kecamatan
Jejara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	B – 1	78
2.	B – 2	83
3.	B – 3	75
4.	B – 4	88
5.	B – 5	83
6.	B – 6	88
7.	B – 7	78
8.	B – 8	93
9.	B – 9	75
10.	B – 10	67
11.	B – 11	80
12.	B – 12	70
13.	B – 13	73
14.	B – 14	88
15.	B – 15	93
16.	B – 16	85
17.	B – 17	80
18.	B – 18	75
19.	B – 19	80
20.	B – 20	73
21.	B – 21	75
22.	B – 22	85
23.	B – 23	80
24.	B – 24	63
25.	B – 25	88
26.	B – 26	85
27.	B – 27	90
28.	B – 28	85
29.	B – 29	78
30.	B – 30	78
31.	B – 31	83
32.	B – 32	85
33.	B – 33	75
34.	B – 34	73
35.	B – 35	78

**I. Nilai penilaian tengah semester 1 kelas IV SDN Saripan Kecamatan
Jejara tahun ajaran 2019/2020 mata pelajaran PJOK.**

No	Kode Siswa	Nilai
1.	S – 1	76
2.	S – 2	70
3.	S – 3	65
4.	S – 4	62
5.	S – 5	75
6.	S – 6	72
7.	S – 7	83
8.	S – 8	82
9.	S – 9	78
10.	S – 10	65
11.	S – 11	60
12.	S – 12	85
13.	S – 13	65
14.	S – 14	78
15.	S – 15	68
16.	S – 16	50
17.	S – 17	82
18.	S – 18	62
19.	S – 19	88
20.	S – 20	62
21.	S – 21	68
22.	S – 22	70
23.	S – 23	50
24.	S – 24	70
25.	S – 25	91
26.	S – 26	78
27.	S – 27	82
28.	S – 28	75
29.	S – 29	72
30.	S – 30	60

Lampiran 2

HASIL UJI NORMALITAS NILAI PTS SEMESTER 1 MATA PELAJARAN PJOK KELAS IV SDN GUGUS MERPATI KECAMATAN JEPARA

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 1 Panggang

Hipotesis :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H_0 ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H_1 diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 97

Nilai minimum : 50

Rentang : $97 - 50 = 47$

N : 29

Log N : 1,4624

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,4624) = 5,8259$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $47 / 5,8259 = 8,0674$ (dibulatkan menjadi 8)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
50	57	1	53.5	76.39655	524.2521	524.2521	8.204288	1	49.5	-3.27835	0.000522	0.01011	0.293197	0.499571	1.703876
58	65	0	61.5		221.9073	0		0	57.5	-2.30325	0.010632	0.081431	2.361512	5.576738	2.361512
66	73	10	69.5		47.56243	475.6243		10	65.5	-1.32815	0.092064	0.26996	7.828853	4.713878	0.602116
74	81	10	77.5		1.217598	12.17598		10	73.5	-0.35305	0.362024	0.37102	10.75958	0.576967	0.053624
82	89	7	85.5		82.87277	580.1094		7	81.5	0.622046	0.733044	0.211839	6.143334	0.733876	0.119459
90	97	1	93.5		292.5279	292.5279		1	89.5	1.597146	0.944883	0.050065	1.451871	0.204187	0.140637
									97.5	2.572246	0.994948				
		29		2216		1884.69		29							4.9812
														0.05	11.0705

$$x^2 \text{ hitung} = 4,9812$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $4,9812 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 2 Panggang

Hipotesis :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H_0 ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H_1 diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 95

Nilai minimum : 60

Rentang : $95 - 60 = 35$

N : 29

Log N : 1,4624

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,4624) = 5,8259$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $35 / 5,8259 = 6,0076$ (dibulatkan menjadi 6)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
60	8	65	500	74.5	144	1152	10.51529	8	59.5	-1.42649	0.076863	0.119165	3.455775	20.64998	5.975499
66	6	71	411		36	216		6	65.5	-0.8559	0.196028	0.19168	5.558721	0.194727	0.035031
72	3	77	223.5		0	0		3	71.5	-0.2853	0.387708	0.224585	6.512956	12.34086	1.894817
78	5	83	402.5		36	180		5	77.5	0.285299	0.612292	0.19168	5.558721	0.312169	0.056158
84	4	89	346		144	576		4	83.5	0.855896	0.803972	0.119165	3.455775	0.296181	0.085706
90	3	95	277.5		324	972		3	89.5	1.426494	0.923137	0.053955	1.564704	2.060074	1.31659
										95.5	1.997091	0.977092			
	29		2161			3096		29							9.3638
														0.05	11.0705

x^2 hitung = 9,3638

x^2 tabel = 11,0705 (Dk = 6 - 1 = 5)

α = 5%

Karena $9,3638 < 11,0705$ maka x^2 hitung $< x^2$ tabel, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 4 Panggang

Hipotesis :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H_0 ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H_1 diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 93

Nilai minimum : 63

Rentang : $93 - 63 = 30$

N : 37

Log N : 1,568

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,568) = 6,175$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $30 / 6,175 = 4,858$ (dibulatkan menjadi 5)

Interval	Fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
63	67	9	65	585	106.8709	961.838	8.931883	9	62.5	-1.4373	0.075316	0.114788	4.247174	22.58935	5.318679
68	72	8	70	560	28.49251	227.9401		8	67.5	-0.87751	0.190104	0.185244	6.854046	1.313212	0.191597
73	77	7	75	525	0.114134	0.798941		7	72.5	-0.31772	0.375349	0.220289	8.150704	1.32412	0.162455
78	82	3	80	240	21.73576	65.20727		3	77.5	0.242072	0.595638	0.193046	7.142719	17.16212	2.402743
83	87	5	85	425	93.35738	466.7869		5	82.5	0.801865	0.788684	0.124663	4.612514	0.150145	0.032552
88	93	5	90.5	452.5	229.8912	1149.456		5	87.5	1.361657	0.913347	0.065647	2.428954	6.61028	2.721452
									93.5	2.033408	0.978994				
		37		2788		2872.027		37							10.8295
														0.05	11.0705

x^2 hitung = 10,8295

x^2 tabel = 11,0705 (Dk = 6 – 1 = 5)

α = 5%

Karena 10,8295 < 11,0705 maka x^2 hitung < x^2 tabel, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 5 Panggang

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 85

Nilai minimum : 68

Rentang : 85-68 = 17

N : 31

Log N : 1,4914

Banyak kelas : $1+(3,3 \times 1,4914) = 5,9215$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $17/5,9215 = 2,871$ (dibulatkan menjadi 3)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X)2	fi.(xi-X)2	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh)2	(Fi-Fh)2/fh
68		70	4	69	276	77.80645	5.192426	4	67.5	-1.9849	0.023578	0.056116	1.739588	5.109463	2.937169
71		73	4	72	288			4	70.5	-1.40714	0.079693	0.123754	3.83636	0.026778	0.00698
74		76	3	75	225			3	73.5	-0.82937	0.203447	0.197225	6.113985	9.696902	1.58602
77		79	6	78	468			6	76.5	-0.25161	0.400672	0.227175	7.042425	1.086651	0.154301
80		82	7	81	567			7	79.5	0.326157	0.627847	0.189134	5.863162	1.292401	0.220427
83		85	7	84	588			7	82.5	0.903922	0.816982	0.113807	3.528002	12.05477	3.416882
									85.5	1.481687	0.930788				
			31		2412			31							8.3218
														0.05	11.0705

x^2 hitung = 8,3218

x^2 tabel = 11,0705 (Dk = 6 – 1 = 5)

α = 5%

Karena 8,3218 < 11,0705 maka x^2 hitung < x^2 tabel, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 6 Panggang

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 89

Nilai minimum : 72

Rentang : $89 - 72 = 17$

N : 32

Log N : 1,5051

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,5051) = 5,967$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $17 / 5,967 = 2,849$ (dibulatkan menjadi 3)

Interval	Fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh	
72		74	2	73	146	93.24316	186.4863	4.359708	2	71.5	-2.55894	0.00525	0.025435	0.813925	1.406774	1.728382
75		77	2	76	152	44.30566	88.61133		2	74.5	-1.87082	0.030685	0.087778	2.808905	0.654328	0.232948
78		80	6	79	474	13.36816	80.20898		6	77.5	-1.18271	0.118463	0.191983	6.143464	0.020582	0.00335
81		83	5	82	410	0.430664	2.15332		5	80.5	-0.49459	0.310446	0.266283	8.521062	12.39788	1.454969
84		86	11	85	935	5.493164	60.4248		11	83.5	0.193534	0.576729	0.234288	7.497226	12.26943	1.636529
87		89	6	88	528	28.55566	171.334		6	86.5	0.881653	0.811018	0.130748	4.183943	3.298064	0.788267
									89.5	1.569772	0.941766					
			32		2645		589.2188		32						5.8444	
														0.05	11.0705	

$$x^2 \text{ hitung} = 5,8444$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $5,8444 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN 9 Panggang

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 81

Nilai minimum : 40

Rentang : 81-40 = 41

N : 38

Log N : 1,5798

Banyak kelas : $1+(3,3 \times 1,5798) = 6,213$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $41/6,213 = 6,5988$ (dibulatkan menjadi 7)

Interval	Fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X)2	fi.(xi-X)2	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh)2	(Fi-Fh)2/fh
40	46	2	43	86	268.7874	537.5748	8.342465	2	39.5	-2.38476	0.008545	0.052546	1.996761	1.05E-05	5.25E-06
47	53	6	50	300	88.26108	529.5665		6	46.5	-1.54567	0.061092	0.178818	6.795076	0.632146	0.09303
54	60	14	57	798	5.734765	80.2867		14	53.5	-0.70659	0.239909	0.312791	11.88605	4.468778	0.375968
61	67	12	64	768	21.20845	254.5014		12	60.5	0.132486	0.5527	0.281667	10.70334	1.681335	0.157085
68	74	1	71	71	134.6821	134.6821		1	67.5	0.971567	0.834367	0.130535	4.960342	15.68431	3.161941
75	81	3	78	234	346.1558	1038.467		3	74.5	1.810647	0.964902	0.03107	1.180656	3.310013	2.803537
									81.5	2.649728	0.995972				
		38		2257		2575.079		38							6.5916
														0.05	11.0705

x^2 hitung = 6,5916

x^2 tabel = 11,0705 (Dk = 6 – 1 = 5)

α = 5%

Karena 6,5916 < 11,0705 maka x^2 hitung < x^2 tabel, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN Potroyudan

Hipotesis :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H_0 ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H_1 diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 85

Nilai minimum : 45

Rentang : $85 - 45 = 40$

N : 26

Log N : 1,415

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,415) = 5,6694$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $40 / 5,6694 = 7,0554$ (dibulatkan menjadi 7)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
45	51	6	48	288	127.8639	767.1834	10.3025	6	44.5	-1.43729	0.075318	0.148954	3.872815	4.524916	1.168379
52	58	8	55	440	18.55621	148.4497		8	51.5	-0.75784	0.224272	0.244484	6.356578	2.700836	0.424888
59	65	8	62	496	7.248521	57.98817		8	58.5	-0.0784	0.468756	0.25734	6.690852	1.713869	0.256151
66	72	0	69	0	93.94083	0		0	65.5	0.601049	0.726096	0.173718	4.516674	20.40035	4.516674
73	79	2	76	152	278.6331	557.2663		2	72.5	1.280496	0.899815	0.075184	1.954789	0.002044	0.001046
80	86	2	83	166	561.3254	1122.651		2	79.5	1.959942	0.974999	0.020848	0.542061	2.125587	3.921308
									86.5	2.639389	0.995847				
		26		1542		2653.538		26							10.2884
														0.05	11.0705

x^2 hitung = 10,2884

x^2 tabel = 11,0705 (Dk = 6 - 1 = 5)

α = 5%

Karena 10,2884 < 11,0705 maka x^2 hitung < x^2 tabel, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN Bapangan

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 93

Nilai minimum : 63

Rentang : 93-63 = 30

N : 35

Log N : 1,544

Banyak kelas : $1+(3,3 \times 1,544) = 6,095$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $30/6,095 = 4,922$ (dibulatkan menjadi 5)

Interval	Fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh	
63		67	2	65	130	254.6304	509.2608	7.049584	2	62.5	-2.61819	0.00442	0.023716	0.830055	1.368772	1.649014
68		72	1	70	70	120.059	120.059		1	67.5	-1.90893	0.028136	0.086999	3.044961	4.181867	1.373373
73		77	8	75	600	35.48755	283.9004		8	72.5	-1.19967	0.115135	0.196789	6.887631	1.237365	0.17965
78		82	9	80	720	0.916122	8.245102		9	77.5	-0.4904	0.311924	0.274696	9.614343	0.377418	0.039256
83		87	8	85	680	16.34469	130.7576		8	82.5	0.218858	0.58662	0.236708	8.284766	0.081092	0.009788
88		93	7	90.5	633.5	91.06612	637.4629		7	87.5	0.92812	0.823327	0.139072	4.867521	4.547465	0.934247
									93.5	1.779234	0.962399					
			35		2834		1689.686		35							4.1853
														0.05	11.0705	

$$x^2 \text{ hitung} = 4,1853$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $4,1853 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Uji Normalitas Nilai PTS SDN Saripan

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 91

Nilai minimum : 50

Rentang : 91-50 = 41

N : 30

Log N : 1,477

Banyak kelas : $1+(3,3 \times 1,477) = 5,875$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $41/5,875 = 6,979$ (dibulatkan menjadi 7)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh	
50	56	2	53	106	71.43333	339.7878	679.5756	10.14951	2	49.5	-2.16102	0.015347	0.055254	1.657606	0.117234	0.070725
57	63	5	60	300		130.7211	653.6056		5	56.5	-1.47133	0.0706	0.146611	4.398325	0.362012	0.082307
64	70	8	67	536		19.65444	157.2356		8	63.5	-0.78165	0.217211	0.246154	7.384632	0.378678	0.051279
71	77	5	74	370		6.587778	32.93889		5	70.5	-0.09196	0.463366	0.261624	7.84873	8.115261	1.033959
78	84	7	81	567		91.52111	640.6478		7	77.5	0.59773	0.72499	0.176036	5.281074	2.954706	0.55949
85	91	3	88	264		274.4544	823.3633		3	84.5	1.287418	0.901026	0.07496	2.248785	0.564323	0.250946
									91.5	1.977106	0.975985					
		30		2143				30							2.0487	
														0.05	11.0705	

$$x^2 \text{ hitung} = 2,0487$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $2,0487 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal.

Lampiran 3

HASIL UJI HOMOGENITAS NILAI PTS SEMESTER 1 MATA PELAJARAN PJOK KELAS IV SDN GUGUS MERPATI KECAMATAN JEPARA

Hipotesis :

H_0 : Varians kesembilan kelas diasumsikan sama/homogen

H_1 : Varians kesembilan kelas diasumsikan tidak sama

Keterangan :

σ_1^2 : Varians SDN 1 Panggang σ_6^2 : Varians SDN 9 Panggang

σ_2^2 : Varians SDN 2 Panggang σ_7^2 : Varians SDN Potroyudan

σ_3^2 : Varians SDN 4 Panggang σ_8^2 : Varians SDN Bapangan

σ_4^2 : Varians SDN 5 Panggang σ_9^2 : Varians SDN Saripan

σ_5^2 : Varians SDN 6 Panggang

Pengujian hipotesis :

Rumus yang digunakan :

$$X^2 = (\ln 10) \left\{ B - \sum (n_i - 1) \log s_i^2 \right\}$$

Kriteria yang digunakan :

H_0 diterima jika $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$

H_0 ditolak jika $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$

Data yang diperoleh :

Sumber variasi	SDN								
	P01	P02	P04	P05	P06	P09	P	B	S
N	29	29	37	31	32	38	26	35	30
Jumlah	2226	2155	2793	2417	2649	2285	1529	2806	2144
Rata-rata	76.75862	74.31034	75.48649	77.96774	82.78125	60.13158	58.80769	80.17143	71.46667
S	8.534197	10.14926	8.710216	5.357138	4.633221	8.236934	10.8886	7.060602	10.31816
S²	72.83251	103.0074	75.86787	28.69892	21.46673	67.84708	118.5615	49.8521	106.4644

Kelas	n _i	dk=n _i -1	1/dk	s ² _i	(dk)s ² _i	log s ² _i	(dk) log s ² _i
P01	29	28	0.035714	8.534197	238.957506	0.931163	26.0725541
P02	29	28	0.035714	10.14926	284.179157	1.006434	28.1801573
P04	37	36	0.027778	8.710216	313.567787	0.940029	33.8410418
P05	31	30	0.033333	5.357138	160.714132	0.728933	21.8679844
P06	32	31	0.032258	4.633221	143.629841	0.665883	20.6423726
P09	38	37	0.027027	8.236934	304.766563	0.915766	33.8833269
P	26	25	0.04	10.8886	272.214918	1.036972	25.9242978
B	35	34	0.029412	7.060602	240.060469	0.848842	28.8606189
S	30	29	0.034483	10.31816	299.226559	1.013602	29.3944621
JUMLAH	287	278	0.295719	73.88832	2257.31693	8.087623	248.666816

Varians dari kesembilan sampel adalah :

$$= \frac{28(8,534197) + 28(10,14926) + 36(8,710216) + 30(5,357138) + 31(4,633221) + 37(8,236934) + 25(10,8886) + 34(7,060602) + 29(10,31816)}{278}$$

$$S^2 = 8,1198$$

$$\text{Sehingga } \log S^2 = \log (8,1198) = 0,9095$$

$$B = (0,9095) (278) = 252,85$$

$$X^2 = (2,3026) (252,85 - 248,6668) = 9,642$$

Jika $\alpha = 0,05$ dengan $dk = 8$, maka $X^2_{\text{tabel}} = 15,507$

Ternyata $X^2 = 9,642 < 15,507$ sehingga hipotesis $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2 = \sigma_4^2 = \sigma_5^2 = \sigma_6^2 = \sigma_7^2 = \sigma_8^2 = \sigma_9^2$ diterima dengan taraf nyata 0,05. **Jadi kesimpulannya kesembilan sampel tersebut homogen.**

Lampiran 4

INSTRUMEN PRETEST – POSTTEST TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA KELAS EKSPERIMEN DAN KELAS KONTROL

PETUNJUK PELAKSANAAN TES

I. Petunjuk Pelaksanaan Tes

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

- a. Lari 40 meter
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk 30 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600 meter

B. Realibilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai realibilitas:
 - a. Untuk putra 0.911
 - b. Untuk putri 0.942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra 0.884 - (Aitken)
 - b. Untuk putri 0.897 - (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas yang dipersiapkan:

1. Lapangan olahraga atau sarana lain yang memiliki fasilitas sebagai berikut:

- a. Lintasan lari yang lurus, datar dan tidak licin sepanjang minimum 70 meter
 - b. Lintasan lari yang datar dan tidak licin untuk lari 1200 meter (lintasan lari yang ideal adalah lintasan atletik yang kelilingnya 400 meter)
 - c. Tiang/palang tunggal untuk bergantung setinggi minimal 180 cm
 - d. Dinding/papan berskala untuk loncat tegak (vertical jump) dengan landasan yang datar dan tidak licin
2. Tiang pancang untuk rambu lintasan lari
 3. Papan skala loncat tegak
 4. Bendera start (1 buah)
 5. Nomor dada
 6. Matras/alas untuk baring duduk
 7. Format TKJI dalam Formulir Penjaringan Kesehatan Peserta Didik
 8. Stopwatch
 9. Peluit
 10. Alat tulis (untuk setiap petugas pengambil data)
 11. Papan jalan (untuk setiap petugas pengambil data)
 12. Serbuk kapur/bedak bubuk/magnesium bikarbonat warna putih
 13. Penghapus papan loncat tegak
- E. Ketentuan Pelaksanaan
1. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes (baterei test), oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
 2. Urutan Pelaksanaan sebagai berikut :

Pertama	: Lari 40 meter
Kedua	: Gantung siku tekuk
Ketiga	; Baring duduk 30 detik
Keempat	: Loncak tegak
Kelima	: Lari 600 meter

II. Pelaksanaan Tes

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

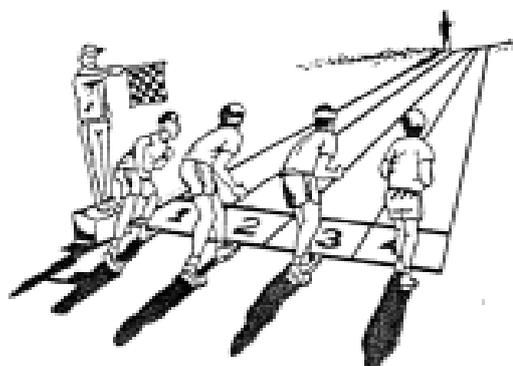
- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakgerakan.
- c. Harap perhatian perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih tidak diberi nilai.
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

- 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.



Posisi Lari 40 meter (Kemendiknas 2013:16).

- b) Pada aba-aba “YA” peserta secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis finish.
 - c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish

e. Pencatatan hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Pengambilan waktu yang dicatat satu angka dibelakang koma

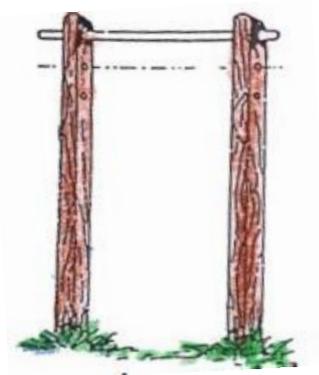
2. Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

1) Palang tunggal



Palang Tunggal

2) Stopwatch

3) Formulir dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Serbuk kapur

c. Petugas tes

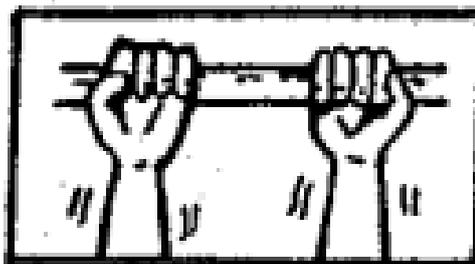
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

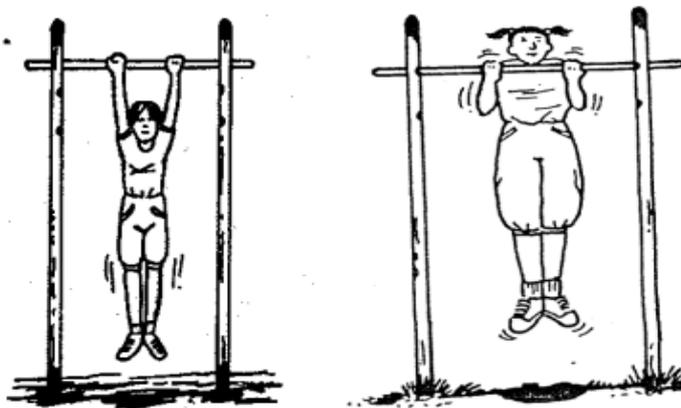
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.



Sikap pegangan pada palang tunggal gantung siku

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap menggantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Sikap gerakan gantung siku (Kemendiknas 2013:17).

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras.

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakan di belakang kepala

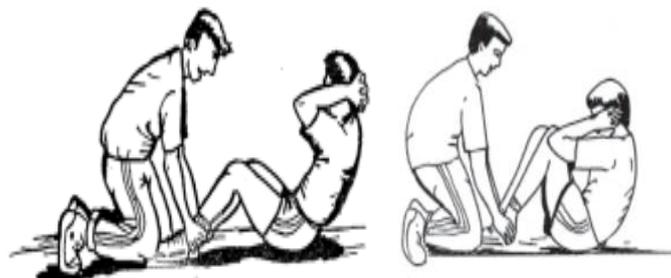


Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Baring duduk

- b) Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

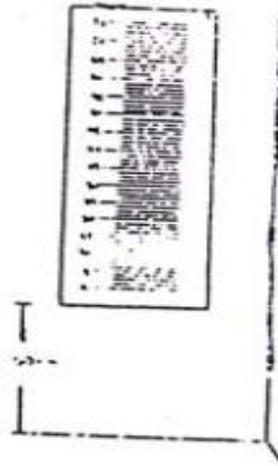
4. Loncak Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

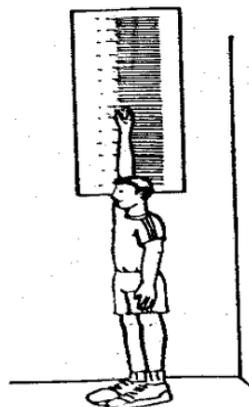
b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.



Papan loncat tegak

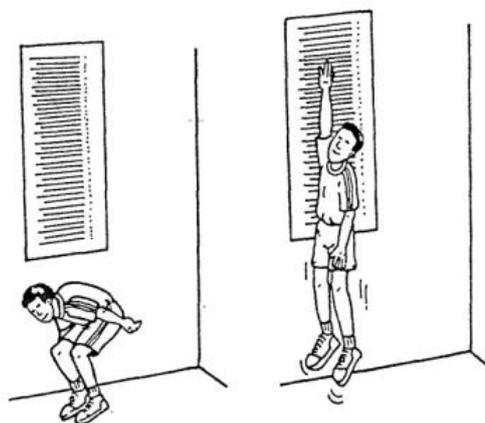
- 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada
- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Sikap awal loncak tegak (Kemendiknas 2010:18)

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan jari tangan yang berkapur sehingga meninggalkan bekas raihan.



Sikap pelaksanaan loncak tegak (Kemendiknas 2010:19)

- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali dengan selang istirahat sekitar 5-10 detik.
- e. Pencatatan hasil
- 1) Catatan jangkauan raihan tertinggi (sebelum meloncat) = X
 - 2) Catatan tinggi kerihan hasil tiga raihan lompatan = Y

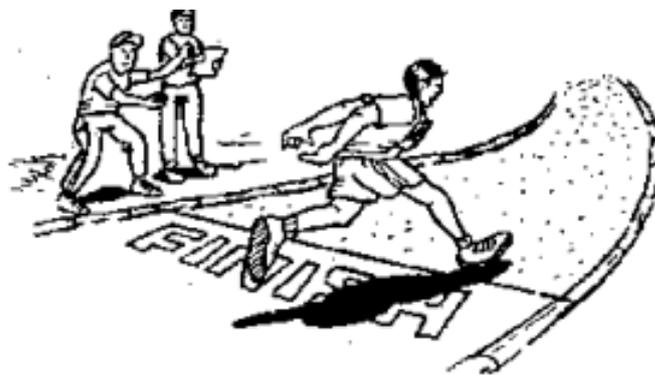
- 3) Hasil loncatan = selisih tinggi raihan loncatan dikurangi hasil raihan sebelum meloncat (Y-X)
 - 4) Ambil hasil selisih raihan yang tertinggi, catat dalam satuan centimeter tanpa angka di belakang koma.
5. Lari 600 meter
- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 600 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis.
 - c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum.
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start.



Posisi lari 600 meter

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.



Lari 600 meter

Catatan :

- 1) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start
- 2) Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finish
- 3) Pencatatan hasil
- 4) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang telah ditentukan. waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh :

Seorang pelari dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12".

C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut ini :

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan tidak terlalu jauh.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta laki-laki dan perempuan. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/Pelengkapan Tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukanlah jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal

jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari cepat 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya ± 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira ± 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut :

- 1) Jam pelajaran yang digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 40 orang.
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes ± 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan ± 5 menit, memberi penjelasan dan contoh ± 10

menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.

- 5) Siswa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan Lapangan Tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus untuk mengetes 4 siswa. Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Lari 40 meter
 - 4 lintasan, 4 stopwatch, 1 bedera start.
- 2) Gantung siku tekuk
 - 4 palang gantung, 4 stopwatch.
- 3) Baring duduk
 - Alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila tidak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch.
- 4) Loncat tegak
 - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon.
- 5) Lari 600 meter
 - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start.

c. Petugas

- 1) Pos lari 40 meter
 - 4 pengukur waktu, 1 stater (juru keberangkatan).
- 2) Pos gantung siku tekuk
 - 4 penghitung gerak/pengamat waktu

- 3) Pos baring duduk
 - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu.
- 4) Pos loncat tegak
 - 4 pengukur tinggi raihan.
- 5) Pos lari 600 meter
 - 4 pengukur waktu, dan beberapa pengawas lintasan.

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana prasarana dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, trampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil. Misalnya :

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila siswa trampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengukur/pengamat waktu.

- 2) Masalah sarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas trampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan di atas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwatch, *spits-timer* yang manual, pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.

- 3) Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaanya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibat peserta tes

menempuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari 40 meter menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambahkan jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap di tempat segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari rombongan per peserta, yaitu dengan menerapkan interval waktu start.

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :

Usia :Tahun

Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	
2.	Gantung siku tekuk	
3.	Baring duduk 30 detik	
4.	Loncat tegak			
	Tinggi raihan :
	Loncat I =	
	Loncat II = ...			
	Loncat III = ...			
5.	Lari 600 meter	
6.	Jumlah nilai		...	
7.	Klasifikasi/Kategori			

Lampiran 5

PENILAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

PETUNJUK PENILAIAN TES

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kebugaran jasmani).

A. Tabel Nilai

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d -6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst.	4"-dst.	0-3	23-dst.	3'45"-dst.	1

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d -6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3

2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7"-dst.	0"-1"	0-1	20-dst.	4'23"-dst.	1

Sumber : TKJI Depdiknas 2013

B. Tabel Normal

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti yang tertera dan berlaku untuk putra dan putri.

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes dicatat disebut "Hasil Kasar". Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi (sentimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran

pengganti itu adalah “Nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani siswa anak umur 10-12 tahun tersebut.

D. Contoh Penggunaan Table Nilai dan Norma

1. Seorang peserta bernama Dadang S, jenis kelamin laki-laki umur 12 tahun, telah melakukan TKJI dengan hasil sebagai berikut :

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	6.2”	5	255-215 = 40
2.	Gantung siku tekuk	47”	4	
3.	Baring duduk 30 detik	20 x	4	
4.	Loncat tegak	40 cm	4	
	Tinggi raihan : 215 Loncat I : 253 Loncat II : 255 Loncat III : 147			
5.	Lari 600 meter	2’07”	5	
6.	Jumlah nilai	-	22	
7.	Klasifikasi/Kategori	Baik sekali		

a) Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih menggunakan hasil kasar. Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai

b) Penggunaan tabel normal

Untuk melihat klasifikasi kebugaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma.

2. Seorang peserta bernama Minarti, jenis kelamin perempuan umur 11 tahun, telah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut :

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	7.7"	3	235-205 = 30
2.	Gantung siku tekuk	15.0"	3	
3.	Baring duduk 30 detik	17 x	4	
4.	Loncat tegak Tinggi raihan : 205 Loncat I = 231 Loncat II = 235 Loncat III = 234	30 cm	3	
5.	Lari 600 meter	3'25"	3	
6.	Jumlah nilai	-	16	
7.	Klasifikasi/Kategori	Sedang		

a) Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih menggunakan hasil kasar. Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai.

b) Penggunaan tabel normal

Untuk melihat klasifikasi kebugaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma.

Lampiran 6

NILAI PRETEST KELAS EKSPERIMEN DAN KELAS KONTROL

No.	Kode Siswa	Jumlah Nilai (JN)	Nilai (JN X 4)	No.	Kode Siswa	Jumlah Nilai (JN)	Nilai (JN X 4)
1.	P06 – 1	11	44	1.	P09 – 1	12	48
2.	P06 – 2	11	44	2.	P09 – 2	11	44
3.	P06 – 3	16	64	3.	P09 – 3	12	48
4.	P06 – 4	15	60	4.	P09 – 4	11	44
5.	P06 – 5	15	60	5.	P09 – 5	17	68
6.	P06 – 6	15	60	6.	P09 – 6	12	48
7.	P06 – 7	12	48	7.	P09 – 7	17	68
8.	P06 – 8	12	48	8.	P09 – 8	11	44
9.	P06 – 9	15	60	9.	P09 – 9	14	56
10.	P06 – 10	13	52	10.	P09 – 10	12	48
11.	P06 – 11	13	52	11.	P09 – 11	13	52
12.	P06 – 12	18	72	12.	P09 – 12	16	64
13.	P06 – 13	11	44	13.	P09 – 13	14	56
14.	P06 – 14	14	56	14.	P09 – 14	12	48
15.	P06 – 15	14	56	15.	P09 – 15	13	52
16.	P06 – 16	16	64	16.	P09 – 16	15	60
17.	P06 – 17	12	48	17.	P09 – 17	10	40
18.	P06 – 18	12	48	18.	P09 – 18	14	56
19.	P06 – 19	12	48	19.	P09 – 19	10	40
20.	P06 – 20	10	40	20.	P09 – 20	13	52
21.	P06 – 21	12	48	21.	P09 – 21	11	44
22.	P06 – 22	12	48	22.	P09 – 22	10	40
23.	P06 – 23	13	52	23.	P09 – 23	12	48
24.	P06 – 24	14	56	24.	P09 – 24	15	60
25.	P06 – 25	14	56	25.	P09 – 25	14	56
26.	P06 – 26	12	48	26.	P09 – 26	12	48
27.	P06 – 27	13	52	27.	P09 – 27	14	56
28.	P06 – 28	13	52	28.	P09 – 28	18	72
29.	P06 – 29	11	44	29.	P09 – 29	18	72
30.	P06 – 30	18	72	30.	P09 – 30	15	60
31.	P06 – 31	14	56	31.	P09 – 31	12	48
32.	P06 – 32	15	60	32.	P09 – 32	14	56
				33.	P09 – 33	15	60
				34.	P09 – 34	11	44
				35.	P09 – 35	14	56
				36.	P09 – 36	14	56
				37.	P09 – 37	13	52
				38.	P09 – 38	18	72

Lampiran 7

UJI NORMALITAS NILAI PRETEST KELAS EKSPERIMEN DAN KELAS KONTROL

Uji Normalitas Nilai Pretest Kelas Eksperimen SDN 6 Panggang Jepara

Hipotesis :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H_0 ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H_1 diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 72

Nilai minimum : 40

Rentang : $72 - 40 = 32$

N : 32

Log N : 1,5051

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,5051) = 5,967$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $32 / 5,967 = 5,363$ (dibulatkan menjadi 6, karena jika dibulatkan ke 5 maka ada data nilai yang tidak masuk)

Interval	fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X)2	fi.(xi-X)2	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh)2	(Fi-Fh)2/fh
40	5	42.5	212.5	53.9375	130.8164	654.082	8.257694	5	39.5	-1.74837	0.0402	0.113244	3.623802	1.89392	0.522633
46	8	48.5	388		29.56641	236.5313		8	45.5	-1.02177	0.153444	0.230485	7.375508	0.389991	0.052876
52	10	54.5	545		0.316406	3.164063		10	51.5	-0.29518	0.383928	0.282988	9.055632	0.891831	0.098484
58	5	60.5	302.5		43.06641	215.332		5	57.5	0.431416	0.666917	0.209653	6.708903	2.92035	0.435295
64	2	66.5	133		157.8164	315.6328		2	63.5	1.158011	0.87657	0.093688	2.998025	0.996053	0.332236
70	2	72.5	145		344.5664	689.1328		2	69.5	1.884606	0.970258	0.02523	0.807369	1.422368	1.761732
									75.5	2.611201	0.995489				
	32		1726			2113.875		32							3.2033
														0.05	11.0705

$$x^2 \text{ hitung} = 3,2033$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $3,2033 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal

Uji Normalitas Nilai Pretest Kelas Kontrol SDN 9 Panggang Jepara

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 72

Nilai minimum : 40

Rentang : 72-40 = 32

N : 38

Log N : 1,579

Banyak kelas : $1+(3,3 \times 1,579) = 6,213$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $32/6,213 = 5,1503$ (dibulatkan menjadi 6, karena jika dibulatkan ke 5 maka ada data nilai yang tidak masuk)

Interval			fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
40		45	8	42.5	340	53.71053	125.6759	1005.407	8.95079	8	39.5	-1.58763	0.056185	0.123308	4.685722	10.98444	2.344235
46		51	8	48.5	388		27.14958	217.1967		8	45.5	-0.9173	0.179494	0.222974	8.473019	0.223747	0.026407
52		57	12	54.5	654		0.623269	7.479224		12	51.5	-0.24696	0.402468	0.261519	9.937704	4.253064	0.427973
58		63	4	60.5	242		46.09695	184.3878		4	57.5	0.423368	0.663986	0.19897	7.560866	12.67977	1.677026
64		69	3	66.5	199.5		163.5706	490.7119		3	63.5	1.093699	0.862957	0.09818	3.730842	0.534131	0.143166
70		75	3	72.5	217.5		353.0443	1059.133		3	69.5	1.764031	0.961137	0.031404	1.193365	3.263929	2.735063
										75.5	2.434363	0.992541					
			38		2041			2964.316		38							7.3539
																0.05	11.0705

$$x^2 \text{ hitung} = 7,3539$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $7,3539 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal

Lampiran 8**UJI HOMOGENITAS NILAI PRETEST KELAS EKSPERIMEN DAN
KELAS KONTROL**

Hipotesis :

H_0 : Varians kedua kelas diasumsikan sama /homogen

H_1 : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama/homogen

Keterangan :

σ_1^2 : Varians SDN 6 Panggang (kelas eksperimen)

σ_2^2 : Varians SDN 9 Panggang (kelas kontrol)

Pengujian hipotesis :

Rumus yang digunakan :

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Kriteria yang digunakan :

H_0 diterima, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

H_0 ditolak, jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$

Data yang diperoleh :

Sumber Variasi	Eksperimen	Kontrol
N	32	38
Jumlah	1712	1688
Rata – rata	53.5	44.42105
S	7.918944	8.940665
S ²	62.70968	79.93548

$$F_{hitung} = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

$$F_{hitung} = \frac{79.93548}{62.70968}$$

$$F_{hitung} = 1,2746912$$

$\alpha = 0,05$, dk pembilang $32-1 = 31$ dan dk penyebut $38-1 = 37$, maka diperoleh nilai F_{tabel} adalah 1,761368. Karena $1,2746912 < 1,761368$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ sehingga hipotesis H_0 diterima. **Jadi, varians kelas eksperimen homogen dengan kelas kontrol.**

Lampiran 9

PENGGALAN SILABUS KELAS EKSPERIMEN

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Muatan Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga dan negara.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KD	Nilai Karakter	Indikator		Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Jenis	Bentuk		
4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan	Pertemuan 1 : Pos 1 : Skipping Pos 2 : Zig-Zag Pos 3 : Lompat Katak Pos 4 : Lari Kaki Ayun Pos 5 : Lempar Bola Pos 6 : Sprint Pertemuan 2 : Pos 1 : Lari Ditempat Pos 2 : Lari Kaki 90 Derajat Pos 3 : Lompat Katak Pos 4 : Lompat Tinggi Pos 5 : Lempar Sasaran Pos 6 : Sprint	1.Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. 2.Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran atletik. 3.Siswa diberikan stimulus tentang beberapa gerak dasar atletik. 4.Siswa bergerak mengikuti arahan	Non Tes	Lembar Pengamatan	Rubrik	2 X 35 Menit	Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan
		4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot							
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan							
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan							
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran							

			jasmani dengan komponen kelentukan		yang diberikan guru					Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan	Pertemuan 3 : Pos 1 : Lempar Horizontal Pos 2 : Lari Tendang Tumit Pos 3 : <i>Shuttle Run</i>	5. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan dasar atletik dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.					
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi	Pos 4 : Lompat Engklek Pos 5 : Lompat Zig-zag Pos 6 : Sprint						
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh	Pertemuan 4 : Pos 1 : Lempar Vertikal Pos 2 : Jalan Samping Pos 3 : <i>Shuttle Run</i> Pos 4 : <i>Sprint Shuttle Run</i> Pos 5 : Lompat Bertahap Pos 6 : Sprint	6. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan <i>circuit training</i> . 7. Siswa diberikan penjelasan tentang metode <i>circuit training</i> .					Kemendikbud. 2018. "Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian

					<p>8.Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang <i>circuit training</i> dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>9.Siswa dikelompokkan menjadi 3 kelompok</p> <p>10. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan 6 pos atau satuan yang setiap posnya siswa harus melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan dari guru</p>					Pendidikan dan Kebudayaan.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

					<p>11. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati</p> <p>12. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham</p> <p>13. Guru memberi peringatan bahwa system yang dilakukan ada berlomba antar kelompok, dimana kelompok yang berhasil dengan cepat menyelesaikan semua pos akan menjadi juaranya.</p> <p>14. Siswa mempraktikkan sesuai contoh dari guru dan bergantian</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>dengan teman dibelakang barisannya,</p> <p>15. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal</p> <p>16. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan.</p> <p>17. Mengkondisikan siswa untuk pertemuan selanjutnya dan menutup proses pembelajaran dengan salam.</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Lampiran 10**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)****KELAS IV SD****Kelas Eksperimen Pertemuan ke 1****Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang****Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)****Muatan Pelajaran : PJOK****Materi : Kebugaran Jasmani****Alokasi Waktu : 2 X 35 menit****A. KOMPETENSI INTI :**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR, NILAI KARAKTER, dan INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
<p>PJOK</p> <p>4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tanggung jawab • Kerjasama • Jujur • Santun • Peduli • Percaya 	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
		4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan dengan benar.
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan dengan benar.
4. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan dengan benar.
5. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan tahan dengan benar.
6. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan dengan benar.
7. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi dengan benar.
8. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh dengan benar.

D. MATERI

1. Kebugaran jasmani
2. Teknik dasar atletik

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar, mengkomunikasikan)

Model : Pembelajaran Atletik.

Metode : Demonstrasi, praktikum dan tanya jawab.

F. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Buku Penjas
2. Peluit
3. Kun/*cone*
4. Bola kecil

G. SUMBER BELAJAR

1. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran.	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru mengumpulkan siswa dengan posisi baris berbanjar, setelah siswa terkumpul semua 3. Guru memberikan salam 4. Guru memimpin doa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar 5. Guru melakukan presensi agar mengetahui siswa yang tidak masuk 6. Agar siswa semangat dalam melaksanakan pembelajaran, guru bisa memberikan semangat kepada siswa dengan cara memberikan jargon atau tepuk semangat. 7. Setelah siswa semangat pembelajaran diawali dengan pemanasan dahulu agar tidak ada yang cedera saat proses pembelajaran. 8. Salah satu siswa memimpin untuk melakukan pemanasan, siswa yang lainnya mengikuti 9. Guru memberikan pertanyaan mudah seputar kebugaran jasmani, seperti : “siapa yang tau bagaimana bentuk latihan <i>sit up</i>?” ”siapa yang tau apa tujuan dari latihan <i>sit up</i>?” 10. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran atletik. 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberikan stimulus tentang beberapa gerak dasar atletik. 2. Siswa bergerak mengikuti arahan yang diberikan guru 3. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan dasar atletik dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya. 4. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan <i>circuit training</i>. 	50 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>5. Siswa diberikan penjelasan tentang metode <i>circuit training</i>.</p> <p>6. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang <i>circuit training</i> dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>7. Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok</p> <p>8. Siswa diminta baris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing - masing.</p> <p>9. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan 6 pos atau satuan yang setiap posnya siswa harus melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan dari guru, 6 pos meliputi:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 1 SKIPPING</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 2 JALAN ZIGZAG</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 3 LOMPAT KATAK</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 4 LARI KAKI DIAYUNKAN</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 5 LEMPAR BOLA</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 6 SPRINT</div> </div> <p>10. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati</p> <p>11. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham</p> <p>12. Guru memberi peringatan bahwa system yang dilakukan ada berlomba antar kelompok, dimana kelompok yang berhasil dengan cepat menyelesaikan semua pos akan menjadi juaranya.</p> <p>13. Siswa mempraktikkan sesuai contoh dari guru dan bergantian dengan teman dibelakang barisannya</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal</p> <p>2. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan</p>	10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Guru bersama siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> a. Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini? b. Bagaimana perasaan anak-anak setelah belajar pada pagi hari ini? c. Apa kegiatan yang paling disukai? d. Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut? 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 5. Sebagai penutup, guru mengajak siswa untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. Guru juga mengingatkan tentang sikap berdoa yang baik 6. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama. 	

I. ASPEK PENILAIAN

No	Aspek	Nilai			
		1	2	3	4
1	Tanggung Jawab				
	a. Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
	b. Menggunakan waktu seefisien mungkin untuk mengerjakan tugas				
	c. Membantu teman secara sukarela				
2	d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru				
	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu				
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
3	c. Menggunakan seragam OR				
	d. Selesai tepat waktu				
	Kerjasama				
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain				
	c. Tidak mengganggu peserta didik lain				
	d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua gerakan benar	4
		* sebagian besar gerakan benar	3
		* sebagian kecil gerakan benar	2
		* semua gerakan salah	1

 **PERFORMASI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* pengetahuan	4
		* kadang-kadang pengetahuan	2
		* tidak pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

J. Refleksi Guru

Jepara, 10 Januari 2020

Guru PJOK Kelas IV



Hasan Lukmono, S.Pd.

Peneliti,



Amilia Putri Widyowati

Mengetahui,
Kepala SDN 6 Panggang



SD NEGERI 6
PANGGANG
KECAMATAN JEPARA

Anisia Tuty Sugianti, S.Pd.
NIP. 19631212 198304 2 005

Lampiran 1

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

KEBUGARAN JASMANI



Pernahkah badanmu terasa capek yang berlebihan, padahal kamu hanya belajar atau bermain sebentar saja? Jika benar, berarti tingkat kebugaran jasmanimu jelek. Hal itu tidak akan mungkin terjadi jika kebugaran jasmanimu baik. Namun jangan takut, kebugaran jasmanimu dapat kamu tingkatkan dengan melakukan beberapa bentuk latihan kebugaran. Apa saja bentuk latihan kebugaran? Bagaimanakah cara melakukannya? Dan unsur apa saja yang terkandung dalam kebugaran jasmani? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai materi berikut!



Kebugaran tidak dapat tercapai jika kurang melakukan aktivitas fisik. Ketika kita memiliki aktivitas terbatas di sekolah tanpa aktivitas fisik lain setelah jam sekolah itu berarti kita akan menghabiskan sebagian besar hari kita dengan duduk di kelas.

Akibatnya, kita akan memiliki penampilan yang buruk baik dari kompetensi olahraga, daya tahan tubuh, koordinasi, fleksibilitas, konsep diri fisik secara keseluruhan, dan harga diri, meskipun kita tidak kurang sehat, aktif secara fisik, atau kuat.

Pembelajaran atletik tepat jika dikenalkan kepada siswa sejak sekolah dasar. Siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran.

Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga. Karena dalam atletik terdapat semua dasar-dasar gerakan olahraga. Olahraga ini dapat dilombakan dan dapat pula dibuat untuk permainan. Di kelas IV ini kamu akan berlatih gerak dasar atletik, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar dengan beberapa variasinya. Berikut penjelasannya:

1. Gerak Dasar Jalan

Gerak dasar jalan merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan manusia pada umumnya. Aneka gerak jalan dapat dikategorikan sebagai aktivitas atletik. Dengan memiliki berbagai gerak dasar jalan, setiap orang dapat beraktivitas dan dapat mendukung pada keterampilan cabang olahraga, karena hampir setiap cabang olahraga yang ada saat ini menggunakan jalan sebagai fondasinya. Perlu disadari benar oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga bahwa atletik menjadi pokok bahasan yang paling tidak disukai siswa SD, karena gerakannya cenderung monoton. Padahal dengan karakteristik gerak yang aneka ragam, pembelajaran atletik dapat dilakukan dengan berbagai pola gerak yang menarik untuk setiap orang. Dengan karakter seperti itulah, maka gerakan atletik akan semakin kaya akan variasi aktivitas yang dapat dilakukan. Meskipun materi yang diberikan sama, namun dalam penyampaian dan tingkat kesulitan harus berbeda. Sehingga setiap orang yang melakukannya tidak memberi kesan bahwa pengajaran atletik bersifat monoton dan membosankan.

A. Karakteristik Gerak Dasar Jalan

Berjalan kaki merupakan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah. Namun demikian gerak dasar dalam berjalan yang dilakukan secara benar memiliki karakteristik tertentu. Untuk menguasainya diperlukan serangkaian latihan yang teratur dan sistematis. Karakteristik gerak dasar jalan ini dapat dipelajari dan dilatihkan oleh guru kepada siswa melalui program pendidikan jasmani dan olahraga untuk pokok bahasan atletik. Ada dua jenis jalan yang biasa digunakan yaitu; jalan biasa dan jalan cepat. Kedua jenis jalan kaki ini memiliki karakteristik yang sedikit berbeda. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan di bawah ini.

1. Jalan Biasa

Secara umum yang menjadi karakteristik gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Keseluruhan badan harus dalam posisi tegak, susunan tulang belakang harus lurus.
- Kepala tegak dengan tengkuk bahu dalam posisi lurus segaris dengan badan.
- Dagu sedikit ditarik dengan menjaga pandangan selalu lurus ke depan.
- Dada dibuka dan perut tetap rata. Posisi ini harus dipertahankan agar pernapasan berjalan lebih rileks.
- Lengan mengayun secara bergantian dan wajar atau tidak kaku.
- Saat mengayunkan lengan harus digerakan oleh persendian bahu dan persendian sikut.
- Kaki melangkah secara bergantian dan tidak kaku.
- Saat melangkah sebaiknya tumit terangkat dan menolak dengan pangkal jari.
- Kaki depan diangkat sedikit sambil menekukkan lutut.
- Saat telapak kaki menapak ke tanah sebaiknya ujung kaki terlebih dahulu agar berat badan tetap terjaga.
- Kaki yang semula menjadi kaki tumpu secara bergantian menjadi kaki ayun.

- Semua gerak dasar jalan ini dilakukan secara bergantian dari kaki yang satu ke kaki lainnya dengan posisi lengan harus selalu berlawanan dengan langkah kaki.

2. Jalan Cepat

Secara umum karakteristik gerak dasar jalan cepat tidak terlalu berbeda dengan karakteristik gerak dasar jalan biasa hanya pada beberapa gerakan tertentu gerak dasar jalan cepat lebih kompleks. Adapun karakteristik gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut:

- Angkat paha kaki ayun ke depan lutut.
- Tungkai bawah bergantung rileks sambil mengayun paha ke depan.
- Tungkai bawah ikut terayun ke depan sehingga lutut menjadi lurus.
- Saat mendaratkan kaki ke tanah terlebih dahulu harus tumit kaki.
- Bersamaan dengan mengangkat tumit, ujung kaki tumpu lepas dari tanah ganti dengan kaki ayun.
- Posisi badan saat melangkah dengan posisi kepala, punggung, dada, pinggang, hingga tungkai bawah sedikit condong ke depan.
- Siku dilipat 90^o, ayunan lengan kiri ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan kaki kanan.
- Koordinasi gerakan dilakukan antara lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan dan lengan kanan bersamaan dengan kaki kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi saat melakukan gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Saat melangkah tungkai bawah tidak rileks dan berada dalam posisi lurus.
- Kaki melangkah dengan menggunakan seluruh telapak kaki dan menolak dengan ujung kaki.
- Ayunan lengan terlalu lurus dan kaku.

B. Pengembangan Gerakan Jalan

Secara teknis gerakan jalan yang dilakukan dengan serasi dan seimbang adalah dengan posisi badan tegak, dada dibuka, kepala tegak, pandangan ke depan. Pada waktu berjalan terlebih dahulu langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut sedikit ditekuk. Saat melangkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan. Contoh, ketika kaki kiri melangkah maka lengan kanan yang diayun ke depan.

Supaya gerakan jalan ini dapat dikuasai dan dipahami baik secara teknik maupun manfaat lain dari jalan, maka guru harus mengajarnya dengan nuansa bermain dan kompetisi. Strategi semacam ini dimaksudkan agar siswa tidak bosan dan jenuh dalam menerima pelajaran juga dalam membentuk sikap kompetisi yang sehat. Siswa diharapkan mampu menerima kekalahan dan tidak sombong apabila meraih kemenangan.

1. Bentuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Agar keterampilan ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, guru dapat mengemasnya dalam berbagai bentuk permainan sebagai berikut:

- a. Jalan sambil menirukan binatang
- b. Jalan maju dan mundur
- c. Jalan berkelok-kelok

2. Bentuk Pengembangan Kerjasama

Bentuk kerjasama dapat dibina melalui kegiatan atletik khususnya gerakan jalan kaki. Sikap ini perlu diupayakan oleh guru agar kontribusi atletik tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja melainkan kemampuan melakukan kerjasama di antara siswapun akan terbentuk.

- a. Jalan bergandengan tangan
- b. Jalan mengelilingi lapangan
- c. Jalan sambil becakap-cakap dengan teman

3. Bentuk Pengembangan Keterampilan

Keterampilan gerak bisa dibentuk melalui kegiatan atletik, tentunya yang lebih mengarah pada pembentukan sikap keseimbangan, kekuatan, kecepatan, dan sebagainya. Bentuk yang dapat guru lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Jalan diatas garis lurus.
- b. Jalan ke samping kiri dan kanan
- c. Jalan dengan ujung kaki

2. Gerak Dasar Lari

Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di sekolah. Lebih lagi, lari menjadi bagian dari setiap latihan

pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi jangan sampai terjadi pada saat pembelajaran atletik. Seharusnya, guru pendidikan jasmani selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari pelajaran ini dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin dengan memberikan bentuk-bentuk dan tugas yang berbeda-beda. Variasi yang selalu dirubah-rubah dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar atletik. Contoh yang dapat divariasikan dalam pengembangan pembelajaran lari adalah lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan, dan gerakan larinya itu sendiri. Alat bantu yang penting untuk membuat lari menjadi menarik salah satu diantaranya adalah musik. Semua alat musik dapat menunjang irama berlari. Ini berarti bahwa alat-alat musik harus memiliki jumlah pukulan yang sama untuk didengar tiap menit sewaktu para siswa berlari membuat langkah lari per menit. Sebelum mulai berlari berirama musik, para siswa harus dimengertikan akan hubungan antara irama dan gerakan lari. Dalam konteks ini bertepuk tangan atau menekankan injakan langkah kaki sesuai irama music telah membuktikan kegunaannya bagi semua kelompok umur siswa. Terutama dengan para siswa tahap demikian harus selalu diintegrasikan dalam proses pembelajaran melalui bermain dan kompetisi.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lari

Secara teknis gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam subtansi, yaitu; lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Untuk semua subtansi ini dapat diajarkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan pokok bahasan atletik.

1. Lari Santai (*Jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan dalam memindahkan posisi badan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah. Subtansi ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

2. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara

cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). Lari cepat (sprint) terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu; lari cepat, lari gawang, dan lari estapet. Ketiga jenis keterampilan ini perlu diajarkan pada setiap siswa.

3. Gerak Dasar Lompat

Lompat bagi merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang memberikan daya tarik pada siswa. Pendekatan bermain dan kompetisi menjadi kata kuncinya. Secara umum gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: (1) lompat jauh dan (2) lompat tinggi. Kedua jenis lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Jadi dalam melangsungkan kegiatan proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain dan kompetisi guru harus lebih memfokuskan pada pematangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lompat

Lompat merupakan salah satu keterampilan pokok yang memiliki empat nomor yaitu; lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.

2. Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah satu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari kemampuan pelompat dari gerakan lari menjadi gerakan

bersudut saat menumpu yaitu merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas.

4. Gerak Dasar Lempar

Lempar merupakan salah satu komponen yang dimiliki dalam atletik. Lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulatif). Dalam upaya membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan ini, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik siswa untuk lebih giat mempelajarinya. Dalam lingkungan masyarakat sekarang ini tidak banyak kesempatan untuk melempar seperti halnya di waktu yang lalu. Pada siswa umpamanya, kemampuan melemparnya agak kurang berkembang, dan akan tetap begitu jika kekurangan ini tidak cukup diberi kompensasi. Meskipun kemampuan dasar melempar mengalami penurunan dalam permainan bebas bagi anak-anak, namun tidak memudahkan guru pendidikan jasmani untuk bisa mengangkat kembali menjadi primadona dalam pembelajaran. Tugas utama guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan dan situasi yang merangsang para siswa untuk mencoba sendiri kemampuannya melempar dalam suasana bermain bebas dan kompetisi. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara bermain dan kompetisi menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya dapat meningkatkan lemparan sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lemparan dalam atletik dapat di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: (1) lempar lembing; (2) lempar cakram; dan (3) tolak peluru.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lempar

Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motoric yang sesuai dengan kemampuannya. Ada empat macam teknik gerak dasar untuk lempar, yaitu: lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

1. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu kemampuan siswa dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin.

2. Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan.

3. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakan dipangkal bahu. Untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya tinggi dan besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar di samping kekuatan.

Lampiran 2

Media Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SDN 6 Panggang
Kelas/ Semester	: IV/ 2 (Dua)
Muatan Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

Media yang digunakan:

- *Cone* kerucut



- *Cone* mangkok



- Bola kecil



- Rafia



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KELAS IV SD

Kelas Eksperimen Pertemuan ke 2

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR, NILAI KARAKTER, dan INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin 	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Kerjasama • Jujur • Santun • Peduli • Percaya 	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan dengan benar.
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan dengan benar.
4. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan dengan benar.
5. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan tahan dengan benar.
6. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan dengan benar.
7. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi dengan benar.
8. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh dengan benar.

D. MATERI

1. Kebugaran jasmani
2. Teknik dasar atletik

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar, mengkomunikasikan)

Model : Pembelajaran Atletik.

Metode : Demonstrasi, praktikum dan tanya jawab.

F. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Buku Penjas
2. Peluit

3. *Kun/cone*
4. Bola kecil

G. SUMBER BELAJAR

1. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. 2. Guru mengumpulkan siswa dengan posisi baris berbanjar, setelah siswa terkumpul semua 3. Guru memberikan salam 4. Guru memimpin doa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar 5. Guru melakukan presensi agar mengetahui siswa yang tidak masuk 6. Agar siswa semangat dalam melaksanakan pembelajaran, guru bisa memberikan semangat kepada siswa dengan cara memberikan jargon atau tepuk semangat. 7. Setelah siswa semangat pembelajaran diawali dengan pemanasan dahulu agar tidak ada yang cedera saat proses pembelajaran. 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>8. Salah satu siswa memimpin untuk melakukan pemanasan, siswa yang lainnya mengikuti</p> <p>9. Guru memberikan pertanyaan mudah seputar kebugaran jasmani, seperti :</p> <p>“siapa yang tau bagaimana bentuk latihan <i>push up</i>?”</p> <p>”siapa yang tau apa tujuan dari latihan <i>push up</i>?”</p> <p>10. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran atletik.</p>	
Inti	<p>1. Guru mengingatkan kembali materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya</p> <p>2. Siswa diberikan stimulus tentang beberapa gerak dasar atletik.</p> <p>3. Siswa bergerak mengikuti arahan yang diberikan guru</p> <p>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan dasar atletik dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>5. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan <i>circuit training</i>.</p> <p>6. Siswa diberikan penjelasan tentang metode <i>circuit training</i>.</p> <p>7. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang <i>circuit training</i> dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>8. Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok</p> <p>9. Siswa diminta baris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing - masing.</p> <p>10. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan 6 pos atau satuan yang setiap posnya siswa harus</p>	50 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan dari guru, 6 pos meliputi:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 1 LARI DITEMPAT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 2 LARI KAKI 90°</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 3 LOMPAT KATAK</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 4 LOMPAT TINGGI</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 5 LEMPAR SASARAN</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 6 SPRINT</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 11. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati 12. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham 13. Guru memberi peringatan bahwa system yang dilakukan ada berlomba antar kelompok, dimana kelompok yang berhasil dengan cepat menyelesaikan semua pos akan menjadi juaranya. 14. Siswa mempraktikkan sesuai contoh dari guru dan bergantian dengan teman dibelakang barisannya 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal 2. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan 3. Guru bersama siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> e. Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini? f. Bagaimana perasaan anak-anak setelah belajar pada pagi hari ini? g. Apa kegiatan yang paling disukai? h. Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut? 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	5. Sebagai penutup, guru mengajak siswa untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. Guru juga mengingatkan tentang sikap berdoa yang baik 6. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama.	

I. ASPEK PENILAIAN

No	Aspek	Nilai			
		1	2	3	4
1	Tanggung Jawab				
	a. Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
	b. Menggunakan waktu seefisien mungkin untuk mengerjakan tugas				
	c. Membantu teman secara sukarela				
	d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru				
2	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu				
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	c. Menggunakan seragam OR				
	d. Selesai tepat waktu				
3	Kerjasama				
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain				
	c. Tidak mengganggu peserta didik lain				
	d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua gerakan benar	4
		* sebagian besar gerakan benar	3
		* sebagian kecil gerakan benar	2
		* semua gerakan salah	1

📖 PERFORMASI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* pengetahuan	4
		* kadang-kadang pengetahuan	2
		* tidak pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

J. Refleksi Guru

Jepara, 17 Januari 2020

Guru PJOK Kelas IV



Hasan Lukmono, S.Pd.

Peneliti



Amilia Putri Widyawati

Mengetahui,
Kepala SDN 6 Panggang



Anisia Tuty Sugiarti, S.Pd.
NIP 19631212 198304 2 005

Lampiran 1

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

KEBUGARAN JASMANI



Pernahkah badanmu terasa capek yang berlebihan, padahal kamu hanya belajar atau bermain sebentar saja? Jika benar, berarti tingkat kebugaran jasmanimu jelek. Hal itu tidak akan mungkin terjadi jika kebugaran jasmanimu baik. Namun jangan takut, kebugaran jasmanimu dapat kamu tingkatkan dengan melakukan beberapa bentuk latihan kebugaran. Apa saja bentuk latihan kebugaran? Bagaimanakah cara melakukannya? Dan unsur apa saja yang terkandung dalam kebugaran jasmani? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai materi berikut!



Kebugaran tidak dapat tercapai jika kurang melakukan aktivitas fisik. Ketika kita memiliki aktivitas terbatas di sekolah tanpa aktivitas fisik lain setelah jam sekolah itu berarti kita akan menghabiskan sebagian besar hari kita dengan duduk di kelas.

Akibatnya, kita akan memiliki penampilan yang buruk baik dari kompetensi olahraga, daya tahan tubuh, koordinasi, fleksibilitas, konsep diri fisik secara keseluruhan, dan harga diri, meskipun kita tidak kurang sehat, aktif secara fisik, atau kuat.

Pembelajaran atletik tepat jika dikenalkan kepada siswa sejak sekolah dasar. Siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran.

Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga. Karena dalam atletik terdapat semua dasar-dasar gerakan olahraga. Olahraga ini dapat dilombakan dan dapat pula dibuat untuk permainan. Di kelas IV ini kamu akan berlatih gerak dasar atletik, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar dengan beberapa variasinya. Berikut penjelasannya:

1. Gerak Dasar Jalan

Gerak dasar jalan merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan manusia pada umumnya. Aneka gerak jalan dapat dikategorikan sebagai aktivitas atletik. Dengan memiliki berbagai gerak dasar jalan, setiap orang dapat beraktivitas dan dapat mendukung pada keterampilan cabang olahraga, karena hampir setiap cabang olahraga yang ada saat ini menggunakan jalan sebagai fondasinya. Perlu disadari benar oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga bahwa atletik menjadi pokok bahasan yang paling tidak disukai siswa SD, karena gerakannya cenderung monoton. Padahal dengan karakteristik gerak yang aneka ragam, pembelajaran atletik dapat dilakukan dengan berbagai pola gerak yang menarik untuk setiap orang. Dengan karakter seperti itulah, maka gerakan atletik akan semakin kaya akan variasi aktivitas yang dapat dilakukan. Meskipun materi yang diberikan sama, namun dalam penyampaian dan tingkat kesulitan harus berbeda. Sehingga setiap orang yang melakukannya tidak memberi kesan bahwa pengajaran atletik bersifat monoton dan membosankan.

A. Karakteristik Gerak Dasar Jalan

Berjalan kaki merupakan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah. Namun demikian gerak dasar dalam berjalan yang dilakukan secara benar memiliki karakteristik tertentu. Untuk menguasainya diperlukan serangkaian latihan yang teratur dan sistematis. Karakteristik gerak dasar jalan ini dapat dipelajari dan dilatihkan oleh guru kepada siswa melalui program pendidikan jasmani dan olahraga untuk pokok bahasan atletik. Ada dua jenis jalan yang biasa digunakan yaitu; jalan biasa dan jalan cepat. Kedua jenis jalan kaki ini memiliki karakteristik yang sedikit berbeda. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan di bawah ini.

1. Jalan Biasa

Secara umum yang menjadi karakteristik gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Keseluruhan badan harus dalam posisi tegak, susunan tulang belakang harus lurus.
- Kepala tegak dengan tengkuk bahu dalam posisi lurus segaris dengan badan.
- Dagu sedikit ditarik dengan menjaga pandangan selalu lurus ke depan.
- Dada dibuka dan perut tetap rata. Posisi ini harus dipertahankan agar pernapasan berjalan lebih rileks.
- Lengan mengayun secara bergantian dan wajar atau tidak kaku.
- Saat mengayunkan lengan harus digerakan oleh persendian bahu dan persendian sikut.
- Kaki melangkah secara bergantian dan tidak kaku.
- Saat melangkah sebaiknya tumit terangkat dan menolak dengan pangkal jari.
- Kaki depan diangkat sedikit sambil menekukkan lutut.
- Saat telapak kaki menapak ke tanah sebaiknya ujung kaki terlebih dahulu agar berat badan tetap terjaga.
- Kaki yang semula menjadi kaki tumpu secara bergantian menjadi kaki ayun.

- Semua gerak dasar jalan ini dilakukan secara bergantian dari kaki yang satu ke kaki lainnya dengan posisi lengan harus selalu berlawanan dengan langkah kaki.

2. Jalan Cepat

Secara umum karakteristik gerak dasar jalan cepat tidak terlalu berbeda dengan karakteristik gerak dasar jalan biasa hanya pada beberapa gerakan tertentu gerak dasar jalan cepat lebih kompleks. Adapun karakteristik gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut:

- Angkat paha kaki ayun ke depan lutut.
- Tungkai bawah bergantung rileks sambil mengayun paha ke depan.
- Tungkai bawah ikut terayun ke depan sehingga lutut menjadi lurus.
- Saat mendaratkan kaki ke tanah terlebih dahulu harus tumit kaki.
- Bersamaan dengan mengangkat tumit, ujung kaki tumpu lepas dari tanah ganti dengan kaki ayun.
- Posisi badan saat melangkah dengan posisi kepala, punggung, dada, pinggang, hingga tungkai bawah sedikit condong ke depan.
- Siku dilipat 90^o, ayunan lengan kiri ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan kaki kanan.
- Koordinasi gerakan dilakukan antara lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan dan lengan kanan bersamaan dengan kaki kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi saat melakukan gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Saat melangkah tungkai bawah tidak rileks dan berada dalam posisi lurus.
- Kaki melangkah dengan menggunakan seluruh telapak kaki dan menolak dengan ujung kaki.
- Ayunan lengan terlalu lurus dan kaku.

B. Pengembangan Gerakan Jalan

Secara teknis gerakan jalan yang dilakukan dengan serasi dan seimbang adalah dengan posisi badan tegak, dada dibuka, kepala tegak, pandangan ke depan. Pada waktu berjalan terlebih dahulu langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut sedikit ditekuk. Saat melangkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan. Contoh, ketika kaki kiri melangkah maka lengan kanan yang diayun ke depan.

Supaya gerakan jalan ini dapat dikuasai dan dipahami baik secara teknik maupun manfaat lain dari jalan, maka guru harus mengajarnya dengan nuansa bermain dan kompetisi. Strategi semacam ini dimaksudkan agar siswa tidak bosan dan jenuh dalam menerima pelajaran juga dalam membentuk sikap kompetisi yang sehat. Siswa diharapkan mampu menerima kekalahan dan tidak sombong apabila meraih kemenangan.

1. Bentuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Agar keterampilan ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, guru dapat mengemasnya dalam berbagai bentuk permainan sebagai berikut:

- a. Jalan sambil menirukan binatang
- b. Jalan maju dan mundur
- c. Jalan berkelok-kelok

3. Bentuk Pengembangan Kerjasama

Bentuk kerjasama dapat dibina melalui kegiatan atletik khususnya gerakan jalan kaki. Sikap ini perlu diupayakan oleh guru agar kontribusi atletik tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja melainkan kemampuan melakukan kerjasama di antara siswapun akan terbentuk.

- a. Jalan bergandengan tangan
- b. Jalan mengelilingi lapangan
- c. Jalan sambil becakap-cakap dengan teman

3. Bentuk Pengembangan Keterampilan

Keterampilan gerak bisa dibentuk melalui kegiatan atletik, tentunya yang lebih mengarah pada pembentukan sikap keseimbangan, kekuatan, kecepatan, dan sebagainya. Bentuk yang dapat guru lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Jalan diatas garis lurus.
- b. Jalan ke samping kiri dan kanan
- c. Jalan dengan ujung kaki

2. Gerak Dasar Lari

Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di sekolah. Lebih lagi, lari menjadi bagian dari setiap latihan

pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi jangan sampai terjadi pada saat pembelajaran atletik. Seharusnya, guru pendidikan jasmani selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari pelajaran ini dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin dengan memberikan bentuk-bentuk dan tugas yang berbeda-beda. Variasi yang selalu dirubah-rubah dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar atletik. Contoh yang dapat divariasikan dalam pengembangan pembelajaran lari adalah lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan, dan gerakan larinya itu sendiri. Alat bantu yang penting untuk membuat lari menjadi menarik salah satu diantaranya adalah musik. Semua alat musik dapat menunjang irama berlari. Ini berarti bahwa alat-alat musik harus memiliki jumlah pukulan yang sama untuk didengar tiap menit sewaktu para siswa berlari membuat langkah lari per menit. Sebelum mulai berlari berirama musik, para siswa harus dimengertikan akan hubungan antara irama dan gerakan lari. Dalam konteks ini bertepuk tangan atau menekankan injakan langkah kaki sesuai irama music telah membuktikan kegunaannya bagi semua kelompok umur siswa. Terutama dengan para siswa tahap demikian harus selalu diintegrasikan dalam proses pembelajaran melalui bermain dan kompetisi.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lari

Secara teknis gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam subtansi, yaitu; lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Untuk semua subtansi ini dapat diajarkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan pokok bahasan atletik.

1. Lari Santai (*Jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan dalam memindahkan posisi badan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah. Subtansi ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

2. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara

cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). Lari cepat (sprint) terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu; lari cepat, lari gawang, dan lari estapet. Ketiga jenis keterampilan ini perlu diajarkan pada setiap siswa.

3. Gerak Dasar Lompat

Lompat bagi merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang memberikan daya tarik pada siswa. Pendekatan bermain dan kompetisi menjadi kata kuncinya. Secara umum gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: (1) lompat jauh dan (2) lompat tinggi. Kedua jenis lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Jadi dalam melangsungkan kegiatan proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain dan kompetisi guru harus lebih memfokuskan pada pematangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lompat

Lompat merupakan salah satu keterampilan pokok yang memiliki empat nomor yaitu; lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.

2. Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah satu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari kemampuan pelompat dari gerakan lari menjadi gerakan

bersudut saat menumpu yaitu merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas.

4. Gerak Dasar Lempar

Lempar merupakan salah satu komponen yang dimiliki dalam atletik. Lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulatif). Dalam upaya membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan ini, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik siswa untuk lebih giat mempelajarinya. Dalam lingkungan masyarakat sekarang ini tidak banyak kesempatan untuk melempar seperti halnya di waktu yang lalu. Pada siswa umpamanya, kemampuan melemparnya agak kurang berkembang, dan akan tetap begitu jika kekurangan ini tidak cukup diberi kompensasi. Meskipun kemampuan dasar melempar mengalami penurunan dalam permainan bebas bagi anak-anak, namun tidak memudahkan guru pendidikan jasmani untuk bisa mengangkat kembali menjadi primadona dalam pembelajaran. Tugas utama guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan dan situasi yang merangsang para siswa untuk mencoba sendiri kemampuannya melempar dalam suasana bermain bebas dan kompetisi. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara bermain dan kompetisi menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya dapat meningkatkan lemparan sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lemparan dalam atletik dapat di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: (1) lempar lembing; (2) lempar cakram; dan (3) tolak peluru.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lempar

Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motoric yang sesuai dengan kemampuannya. Ada empat macam teknik gerak dasar untuk lempar, yaitu: lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

1. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu kemampuan siswa dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin.

2. Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan.

3. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakan dipangkal bahu. Untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya tinggi dan besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar di samping kekuatan.

Lampiran 2

Media Pembelajaran

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang
 Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)
 Muatan Pelajaran : PJOK
 Materi : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

Media yang digunakan:

- *Cone* kerucut



- *Cone* mangkok



- Bola kecil



- Rafia



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KELAS IV SD

Kelas Eksperimen Pertemuan ke 3

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR, NILAI KARAKTER, dan INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin 	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Kerjasama • Jujur • Santun • Peduli • Percaya 	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan dengan benar.
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan dengan benar.
4. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan dengan benar.
5. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan tahan dengan benar.
6. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan dengan benar.
7. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi dengan benar.
8. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh dengan benar.

D. MATERI

1. Kebugaran jasmani
2. Teknik dasar atletik

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar, mengkomunikasikan)

Model : Pembelajaran Atletik.

Metode : Demonstrasi, praktikum dan tanya jawab.

F. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Buku Penjas
2. Peluit

3. *Kun/cone*
4. Bola kecil

G. SUMBER BELAJAR

1. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahunn 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahunn 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. 2. Guru mengumpulkan siswa dengan posisi baris berbanjar, setelah siswa terkumpul semua 3. Guru memberikan salam 4. Guru memimpin doa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar 5. Guru melakukan presensi agar mengetahui siswa yang tidak masuk 6. Agar siswa semangat dalam melaksanakan pembelajaran, guru bisa memberikan semangat kepada siswa dengan cara memberikan jargon atau tepuk semangat. 7. Setelah siswa semangat pembelajaran diawali dengan pemanasan dahulu agar ridak ada yang cedera saat proses pembelajaran. 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>8. Salah satu siswa memimpin untuk melakukan pemanasan, siswa yang lainnya mengikuti</p> <p>9. Guru memberikan pertanyaan mudah seputar kebugaran jasmani, seperti :</p> <p>“siapa yang tau bagaimana bentuk latihan <i>pull up</i>?”</p> <p>”siapa yang tau apa tujuan dari latihan <i>pull up</i>?”</p> <p>10. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran atletik.</p>	
Inti	<p>1. Guru mengingatkan kembali materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya</p> <p>2. Siswa diberikan stimulus tentang beberapa gerak dasar atletik.</p> <p>3. Siswa bergerak mengikuti arahan yang diberikan guru</p> <p>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan dasar atletik dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>5. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan <i>circuit training</i>.</p> <p>6. Siswa diberikan penjelasan tentang metode <i>circuit training</i>.</p> <p>7. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang <i>circuit training</i> dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>8. Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok</p> <p>9. Siswa diminta baris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing - masing.</p> <p>10. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan 6 pos atau satuan yang setiap posnya siswa harus</p>	50 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan dari guru, 6 pos meliputi:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 1 LEMPAR HORIZONTAL</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 2 LARI TENDANG TUMIT</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 3 <i>SHUTTLE RUN</i></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 4 LOMPAT ENKLEK</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 5 LOMPAT ZIGZAG</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 6 SPRINT</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 11. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati 12. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham 13. Guru memberi peringatan bahwa system yang dilakukan ada berlomba antar kelompok, dimana kelompok yang berhasil dengan cepat menyelesaikan semua pos akan menjadi juaranya. 14. Siswa mempraktikkan sesuai contoh dari guru dan bergantian dengan teman dibelakang barisannya 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal 2. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan 3. Guru bersama siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> i. Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini? j. Bagaimana perasaan anak-anak setelah belajar pada pagi hari ini? k. Apa kegiatan yang paling disukai? l. Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut? 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	5. Sebagai penutup, guru mengajak siswa untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. Guru juga mengingatkan tentang sikap berdoa yang baik 6. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama.	

I. ASPEK PENILAIAN

No	Aspek	Nilai			
		1	2	3	4
1	Tanggung Jawab				
	a. Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
	b. Menggunakan waktu seefisien mungkin untuk mengerjakan tugas				
	c. Membantu teman secara sukarela				
	d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru				
2	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu				
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	c. Menggunakan seragam OR				
	d. Selesai tepat waktu				
3	Kerjasama				
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain				
	c. Tidak mengganggu peserta didik lain				
	d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua gerakan benar	4
		* sebagian besar gerakan benar	3
		* sebagian kecil gerakan benar	2
		* semua gerakan salah	1

📖 PERFORMASI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* pengetahuan	4
		* kadang-kadang pengetahuan	2
		* tidak pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

J. Refleksi Guru

Jepara, 24 Januari 2020

Guru PJOK Kelas IV



Hasan Lukmono, S.Pd.

Peneliti,



Amilia Putri Widyowati

Mengetahui,
Kepala SDN 6 Panggang



Anisia Tuty Sugiarti, S.Pd.
NIP 19631212 198304 2 005

Lampiran 1

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

KEBUGARAN JASMANI



Pernahkah badanmu terasa capek yang berlebihan, padahal kamu hanya belajar atau bermain sebentar saja? Jika benar, berarti tingkat kebugaran jasmanimu jelek. Hal itu tidak akan mungkin terjadi jika kebugaran jasmanimu baik. Namun jangan takut, kebugaran jasmanimu dapat kamu tingkatkan dengan melakukan beberapa bentuk latihan kebugaran. Apa saja bentuk latihan kebugaran? Bagaimanakah cara melakukannya? Dan unsur apa saja yang terkandung dalam kebugaran jasmani? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai materi berikut!



Kebugaran tidak dapat tercapai jika kurang melakukan aktivitas fisik. Ketika kita memiliki aktivitas terbatas di sekolah tanpa aktivitas fisik lain setelah jam sekolah itu berarti kita akan menghabiskan sebagian besar hari kita dengan duduk di kelas.

Akibatnya, kita akan memiliki penampilan yang buruk baik dari kompetensi olahraga, daya tahan tubuh, koordinasi, fleksibilitas, konsep diri fisik secara keseluruhan, dan harga diri, meskipun kita tidak kurang sehat, aktif secara fisik, atau kuat.

Pembelajaran atletik tepat jika dikenalkan kepada siswa sejak sekolah dasar. Siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran.

Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga. Karena dalam atletik terdapat semua dasar-dasar gerakan olahraga. Olahraga ini dapat dilombakan dan dapat pula dibuat untuk permainan. Di kelas IV ini kamu akan berlatih gerak dasar atletik, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar dengan beberapa variasinya. Berikut penjelasannya:

1. Gerak Dasar Jalan

Gerak dasar jalan merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan manusia pada umumnya. Aneka gerak jalan dapat dikategorikan sebagai aktivitas atletik. Dengan memiliki berbagai gerak dasar jalan, setiap orang dapat beraktivitas dan dapat mendukung pada keterampilan cabang olahraga, karena hampir setiap cabang olahraga yang ada saat ini menggunakan jalan sebagai fondasinya. Perlu disadari benar oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga bahwa atletik menjadi pokok bahasan yang paling tidak disukai siswa SD, karena gerakannya cenderung monoton. Padahal dengan karakteristik gerak yang aneka ragam, pembelajaran atletik dapat dilakukan dengan berbagai pola gerak yang menarik untuk setiap orang. Dengan karakter seperti itulah, maka gerakan atletik akan semakin kaya akan variasi aktivitas yang dapat dilakukan. Meskipun materi yang diberikan sama, namun dalam penyampaian dan tingkat kesulitan harus berbeda. Sehingga setiap orang yang melakukannya tidak memberi kesan bahwa pengajaran atletik bersifat monoton dan membosankan.

A. Karakteristik Gerak Dasar Jalan

Berjalan kaki merupakan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah. Namun demikian gerak dasar dalam berjalan yang dilakukan secara benar memiliki karakteristik tertentu. Untuk menguasainya diperlukan serangkaian latihan yang teratur dan sistematis. Karakteristik gerak dasar jalan ini dapat dipelajari dan dilatihkan oleh guru kepada siswa melalui program pendidikan jasmani dan olahraga untuk pokok bahasan atletik. Ada dua jenis jalan yang biasa digunakan yaitu; jalan biasa dan jalan cepat. Kedua jenis jalan kaki ini memiliki karakteristik yang sedikit berbeda. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan di bawah ini.

1. Jalan Biasa

Secara umum yang menjadi karakteristik gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Keseluruhan badan harus dalam posisi tegak, susunan tulang belakang harus lurus.
- Kepala tegak dengan tengkuk bahu dalam posisi lurus segaris dengan badan.
- Dagu sedikit ditarik dengan menjaga pandangan selalu lurus ke depan.
- Dada dibuka dan perut tetap rata. Posisi ini harus dipertahankan agar pernapasan berjalan lebih rileks.
- Lengan mengayun secara bergantian dan wajar atau tidak kaku.
- Saat mengayunkan lengan harus digerakan oleh persendian bahu dan persendian sikut.
- Kaki melangkah secara bergantian dan tidak kaku.
- Saat melangkah sebaiknya tumit terangkat dan menolak dengan pangkal jari.
- Kaki depan diangkat sedikit sambil menekukkan lutut.
- Saat telapak kaki menapak ke tanah sebaiknya ujung kaki terlebih dahulu agar berat badan tetap terjaga.
- Kaki yang semula menjadi kaki tumpu secara bergantian menjadi kaki ayun.

- Semua gerak dasar jalan ini dilakukan secara bergantian dari kaki yang satu ke kaki lainnya dengan posisi lengan harus selalu berlawanan dengan langkah kaki.

2. Jalan Cepat

Secara umum karakteristik gerak dasar jalan cepat tidak terlalu berbeda dengan karakteristik gerak dasar jalan biasa hanya pada beberapa gerakan tertentu gerak dasar jalan cepat lebih kompleks. Adapun karakteristik gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut:

- Angkat paha kaki ayun ke depan lutut.
- Tungkai bawah bergantung rileks sambil mengayun paha ke depan.
- Tungkai bawah ikut terayun ke depan sehingga lutut menjadi lurus.
- Saat mendaratkan kaki ke tanah terlebih dahulu harus tumit kaki.
- Bersamaan dengan mengangkat tumit, ujung kaki tumpu lepas dari tanah ganti dengan kaki ayun.
- Posisi badan saat melangkah dengan posisi kepala, punggung, dada, pinggang, hingga tungkai bawah sedikit condong ke depan.
- Siku dilipat 90° , ayunan lengan kiri ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan kaki kanan.
- Koordinasi gerakan dilakukan antara lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan dan lengan kanan bersamaan dengan kaki kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi saat melakukan gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Saat melangkah tungkai bawah tidak rileks dan berada dalam posisi lurus.
- Kaki melangkah dengan menggunakan seluruh telapak kaki dan menolak dengan ujung kaki.
- Ayunan lengan terlalu lurus dan kaku.

B. Pengembangan Gerakan Jalan

Secara teknis gerakan jalan yang dilakukan dengan serasi dan seimbang adalah dengan posisi badan tegak, dada dibuka, kepala tegak, pandangan ke depan. Pada waktu berjalan terlebih dahulu langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut sedikit ditekuk. Saat melangkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan. Contoh, ketika kaki kiri melangkah maka lengan kanan yang diayun ke depan.

Supaya gerakan jalan ini dapat dikuasai dan dipahami baik secara teknik maupun manfaat lain dari jalan, maka guru harus mengajarnya dengan nuansa bermain dan kompetisi. Strategi semacam ini dimaksudkan agar siswa tidak bosan dan jenuh dalam menerima pelajaran juga dalam membentuk sikap kompetisi yang sehat. Siswa diharapkan mampu menerima kekalahan dan tidak sombong apabila meraih kemenangan.

1. Bentuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Agar keterampilan ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, guru dapat mengemasnya dalam berbagai bentuk permainan sebagai berikut:

- a. Jalan sambil menirukan binatang
- b. Jalan maju dan mundur
- c. Jalan berkelok-kelok

4. Bentuk Pengembangan Kerjasama

Bentuk kerjasama dapat dibina melalui kegiatan atletik khususnya gerakan jalan kaki. Sikap ini perlu diupayakan oleh guru agar kontribusi atletik tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja melainkan kemampuan melakukan kerjasama di antara siswapun akan terbentuk.

- a. Jalan bergandengan tangan
- b. Jalan mengelilingi lapangan
- c. Jalan sambil becakap-cakap dengan teman

3. Bentuk Pengembangan Keterampilan

Keterampilan gerak bisa dibentuk melalui kegiatan atletik, tentunya yang lebih mengarah pada pembentukan sikap keseimbangan, kekuatan, kecepatan, dan sebagainya. Bentuk yang dapat guru lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Jalan diatas garis lurus.
- b. Jalan ke samping kiri dan kanan
- c. Jalan dengan ujung kaki

2. Gerak Dasar Lari

Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di sekolah. Lebih lagi, lari menjadi bagian dari setiap latihan

pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi jangan sampai terjadi pada saat pembelajaran atletik. Seharusnya, guru pendidikan jasmani selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari pelajaran ini dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin dengan memberikan bentuk-bentuk dan tugas yang berbeda-beda. Variasi yang selalu dirubah-rubah dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar atletik. Contoh yang dapat divariasikan dalam pengembangan pembelajaran lari adalah lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan, dan gerakan larinya itu sendiri. Alat bantu yang penting untuk membuat lari menjadi menarik salah satu diantaranya adalah musik. Semua alat musik dapat menunjang irama berlari. Ini berarti bahwa alat-alat musik harus memiliki jumlah pukulan yang sama untuk didengar tiap menit sewaktu para siswa berlari membuat langkah lari per menit. Sebelum mulai berlari berirama musik, para siswa harus dimengertikan akan hubungan antara irama dan gerakan lari. Dalam konteks ini bertepuk tangan atau menekankan injakan langkah kaki sesuai irama music telah membuktikan kegunaannya bagi semua kelompok umur siswa. Terutama dengan para siswa tahap demikian harus selalu diintegrasikan dalam proses pembelajaran melalui bermain dan kompetisi.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lari

Secara teknis gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam subtansi, yaitu; lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Untuk semua subtansi ini dapat diajarkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan pokok bahasan atletik.

1. Lari Santai (*Jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan dalam memindahkan posisi badan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah. Subtansi ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

2. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara

cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). Lari cepat (sprint) terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu; lari cepat, lari gawang, dan lari estapet. Ketiga jenis keterampilan ini perlu diajarkan pada setiap siswa.

3. Gerak Dasar Lompat

Lompat bagi merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang memberikan daya tarik pada siswa. Pendekatan bermain dan kompetisi menjadi kata kuncinya. Secara umum gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: (1) lompat jauh dan (2) lompat tinggi. Kedua jenis lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Jadi dalam melangsungkan kegiatan proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain dan kompetisi guru harus lebih memfokuskan pada pematangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lompat

Lompat merupakan salah satu keterampilan pokok yang memiliki empat nomor yaitu; lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.

2. Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah satu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari kemampuan pelompat dari gerakan lari menjadi gerakan

bersudut saat menumpu yaitu merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas.

4. Gerak Dasar Lempar

Lempar merupakan salah satu komponen yang dimiliki dalam atletik. Lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulatif). Dalam upaya membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan ini, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik siswa untuk lebih giat mempelajarinya. Dalam lingkungan masyarakat sekarang ini tidak banyak kesempatan untuk melempar seperti halnya di waktu yang lalu. Pada siswa umpamanya, kemampuan melemparnya agak kurang berkembang, dan akan tetap begitu jika kekurangan ini tidak cukup diberi kompensasi. Meskipun kemampuan dasar melempar mengalami penurunan dalam permainan bebas bagi anak-anak, namun tidak memudahkan guru pendidikan jasmani untuk bisa mengangkat kembali menjadi primadona dalam pembelajaran. Tugas utama guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan dan situasi yang merangsang para siswa untuk mencoba sendiri kemampuannya melempar dalam suasana bermain bebas dan kompetisi. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara bermain dan kompetisi menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya dapat meningkatkan lemparan sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lemparan dalam atletik dapat di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: (1) lempar lembing; (2) lempar cakram; dan (3) tolak peluru.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lempar

Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motoric yang sesuai dengan kemampuannya. Ada empat macam teknik gerak dasar untuk lempar, yaitu: lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

1. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu kemampuan siswa dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin.

2. Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan.

3. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakan dipangkal bahu. Untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya tinggi dan besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar di samping kekuatan.

Lampiran 2

Media Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SDN 6 Panggang
Kelas/ Semester	: IV/ 2 (Dua)
Muatan Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

Media yang digunakan:

- *Cone* kerucut



- *Cone* mangkok



- Bola kecil



- Rafia



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KELAS IV SD

Kelas Eksperimen Pertemuan ke 4

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR, NILAI KARAKTER, dan INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin 	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
<p>bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Kerjasama • Jujur • Santun • Peduli • Percaya 	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan dengan benar.
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan dengan benar.
4. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan dengan benar.
5. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan tahan dengan benar.
6. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan dengan benar.
7. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi dengan benar.
8. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh dengan benar.

D. MATERI

1. Kebugaran jasmani
2. Teknik dasar atletik

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar, mengkomunikasikan)

Model : Pembelajaran Atletik.

Metode : Demonstrasi, praktikum dan tanya jawab.

F. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Buku Penjas
2. Peluit

3. *Kun/cone*
4. Bola kecil

G. SUMBER BELAJAR

1. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. 2. Guru mengumpulkan siswa dengan posisi baris berbanjar, setelah siswa terkumpul semua 3. Guru memberikan salam 4. Guru memimpin doa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar 5. Guru melakukan presensi agar mengetahui siswa yang tidak masuk 6. Agar siswa semangat dalam melaksanakan pembelajaran, guru bisa memberikan semangat kepada siswa dengan cara memberikan jargon atau tepuk semangat. 7. Setelah siswa semangat pembelajaran diawali dengan pemanasan dahulu agar tidak ada yang cedera saat proses pembelajaran. 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>8. Salah satu siswa memimpin untuk melakukan pemanasan, siswa yang lainnya mengikuti</p> <p>9. Guru memberikan pertanyaan mudah seputar kebugaran jasmani, seperti :</p> <p>“siapa yang tau bagaimana bentuk latihan <i>back up</i>?”</p> <p>”siapa yang tau apa tujuan dari latihan <i>back up</i>?”</p> <p>10. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran atletik.</p>	
Inti	<p>1. Guru mengingatkan kembali materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya</p> <p>2. Siswa diberikan stimulus tentang beberapa gerak dasar atletik.</p> <p>3. Siswa bergerak mengikuti arahan yang diberikan guru</p> <p>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan dasar atletik dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>5. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan <i>circuit training</i>.</p> <p>6. Siswa diberikan penjelasan tentang metode <i>circuit training</i>.</p> <p>7. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang <i>circuit training</i> dan memberikan kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.</p> <p>8. Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok</p> <p>9. Siswa diminta baris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing - masing.</p> <p>10. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan 6 pos atau satuan yang setiap posnya siswa harus</p>	50 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan dari guru, 6 pos meliputi:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 1 LEMPAR VERTIKAL</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 2 JALAN SAMPING</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 3 <i>SHUTTLE</i> <i>RUN</i></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 4 <i>SPRINT</i> <i>SHUTTLE RUN</i></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 5 LOMPAT BERTAHAP</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">POS 6 SPRINT</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 11. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati 12. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham 13. Guru memberi peringatan bahwa system yang dilakukan ada berlomba antar kelompok, dimana kelompok yang berhasil dengan cepat menyelesaikan semua pos akan menjadi juaranya. 14. Siswa mempraktikkan sesuai contoh dari guru dan bergantian dengan teman dibelakang barisannya 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal 2. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan 3. Guru bersama siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> m. Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini? n. Bagaimana perasaan anak-anak setelah belajar pada pagi hari ini? o. Apa kegiatan yang paling disukai? p. Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut? 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	5. Sebagai penutup, guru mengajak siswa untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. Guru juga mengingatkan tentang sikap berdoa yang baik 6. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama.	

I. ASPEK PENILAIAN

No	Aspek	Nilai			
		1	2	3	4
1	Tanggung Jawab				
	a. Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
	b. Menggunakan waktu seefisien mungkin untuk mengerjakan tugas				
	c. Membantu teman secara sukarela				
	d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru				
2	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu				
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	c. Menggunakan seragam OR				
	d. Selesai tepat waktu				
3	Kerjasama				
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain				
	c. Tidak mengganggu peserta didik lain				
	d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN**📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua gerakan benar	4
		* sebagian besar gerakan benar	3
		* sebagian kecil gerakan benar	2
		* semua gerakan salah	1

📖 PERFORMASI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* pengetahuan	4
		* kadang-kadang pengetahuan	2
		* tidak pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

J. Refleksi Guru

Jepara, 31 Januari 2020

Guru PJOK Kelas IV



Hasan Lukmono, S.Pd.

Peneliti,



Amilia Putri Widyowati

Mengetahui,
Kepala SDN 6 Panggang



Anisia Tuty Sugiarti, S.Pd.
NIP. 19631212 198304 2 005

Lampiran 1

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan : SDN 6 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

KEBUGARAN JASMANI



Pernahkah badanmu terasa capek yang berlebihan, padahal kamu hanya belajar atau bermain sebentar saja? Jika benar, berarti tingkat kebugaran jasmanimu jelek. Hal itu tidak akan mungkin terjadi jika kebugaran jasmanimu baik. Namun jangan takut, kebugaran jasmanimu dapat kamu tingkatkan dengan melakukan beberapa bentuk latihan kebugaran. Apa saja bentuk latihan kebugaran? Bagaimanakah cara melakukannya? Dan unsur apa saja yang terkandung dalam kebugaran jasmani? Ayo temukan jawabannya dengan belajar dan berlatih dengan gembira sesuai materi berikut!



Kebugaran tidak dapat tercapai jika kurang melakukan aktivitas fisik. Ketika kita memiliki aktivitas terbatas di sekolah tanpa aktivitas fisik lain setelah jam sekolah itu berarti kita akan menghabiskan sebagian besar hari kita dengan duduk di kelas.

Akibatnya, kita akan memiliki penampilan yang buruk baik dari kompetensi olahraga, daya tahan tubuh, koordinasi, fleksibilitas, konsep diri fisik secara keseluruhan, dan harga diri, meskipun kita tidak kurang sehat, aktif secara fisik, atau kuat.

Pembelajaran atletik tepat jika dikenalkan kepada siswa sejak sekolah dasar. Siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran.

Atletik adalah dasar bagi seluruh cabang olahraga. Karena dalam atletik terdapat semua dasar-dasar gerakan olahraga. Olahraga ini dapat dilombakan dan dapat pula dibuat untuk permainan. Di kelas IV ini kamu akan berlatih gerak dasar atletik, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar dengan beberapa variasinya. Berikut penjelasannya:

1. Gerak Dasar Jalan

Gerak dasar jalan merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan manusia pada umumnya. Aneka gerak jalan dapat dikategorikan sebagai aktivitas atletik. Dengan memiliki berbagai gerak dasar jalan, setiap orang dapat beraktivitas dan dapat mendukung pada keterampilan cabang olahraga, karena hampir setiap cabang olahraga yang ada saat ini menggunakan jalan sebagai fondasinya. Perlu disadari benar oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga bahwa atletik menjadi pokok bahasan yang paling tidak disukai siswa SD, karena gerakannya cenderung monoton. Padahal dengan karakteristik gerak yang aneka ragam, pembelajaran atletik dapat dilakukan dengan berbagai pola gerak yang menarik untuk setiap orang. Dengan karakter seperti itulah, maka gerakan atletik akan semakin kaya akan variasi aktivitas yang dapat dilakukan. Meskipun materi yang diberikan sama, namun dalam penyampaian dan tingkat kesulitan harus berbeda. Sehingga setiap orang yang melakukannya tidak memberi kesan bahwa pengajaran atletik bersifat monoton dan membosankan.

A. Karakteristik Gerak Dasar Jalan

Berjalan kaki merupakan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah. Namun demikian gerak dasar dalam berjalan yang dilakukan secara benar memiliki karakteristik tertentu. Untuk menguasainya diperlukan serangkaian latihan yang teratur dan sistematis. Karakteristik gerak dasar jalan ini dapat dipelajari dan dilatihkan oleh guru kepada siswa melalui program pendidikan jasmani dan olahraga untuk pokok bahasan atletik. Ada dua jenis jalan yang biasa digunakan yaitu; jalan biasa dan jalan cepat. Kedua jenis jalan kaki ini memiliki karakteristik yang sedikit berbeda. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan di bawah ini.

1. Jalan Biasa

Secara umum yang menjadi karakteristik gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Keseluruhan badan harus dalam posisi tegak, susunan tulang belakang harus lurus.
- Kepala tegak dengan tengkuk bahu dalam posisi lurus segaris dengan badan.
- Dagu sedikit ditarik dengan menjaga pandangan selalu lurus ke depan.
- Dada dibuka dan perut tetap rata. Posisi ini harus dipertahankan agar pernapasan berjalan lebih rileks.
- Lengan mengayun secara bergantian dan wajar atau tidak kaku.
- Saat mengayunkan lengan harus digerakan oleh persendian bahu dan persendian sikut.
- Kaki melangkah secara bergantian dan tidak kaku.
- Saat melangkah sebaiknya tumit terangkat dan menolak dengan pangkal jari.
- Kaki depan diangkat sedikit sambil menekukkan lutut.
- Saat telapak kaki menapak ke tanah sebaiknya ujung kaki terlebih dahulu agar berat badan tetap terjaga.
- Kaki yang semula menjadi kaki tumpu secara bergantian menjadi kaki ayun.

- Semua gerak dasar jalan ini dilakukan secara bergantian dari kaki yang satu ke kaki lainnya dengan posisi lengan harus selalu berlawanan dengan langkah kaki.

2. Jalan Cepat

Secara umum karakteristik gerak dasar jalan cepat tidak terlalu berbeda dengan karakteristik gerak dasar jalan biasa hanya pada beberapa gerakan tertentu gerak dasar jalan cepat lebih kompleks. Adapun karakteristik gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut:

- Angkat paha kaki ayun ke depan lutut.
- Tungkai bawah bergantung rileks sambil mengayun paha ke depan.
- Tungkai bawah ikut terayun ke depan sehingga lutut menjadi lurus.
- Saat mendaratkan kaki ke tanah terlebih dahulu harus tumit kaki.
- Bersamaan dengan mengangkat tumit, ujung kaki tumpu lepas dari tanah ganti dengan kaki ayun.
- Posisi badan saat melangkah dengan posisi kepala, punggung, dada, pinggang, hingga tungkai bawah sedikit condong ke depan.
- Siku dilipat 90^o, ayunan lengan kiri ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan kaki kanan.
- Koordinasi gerakan dilakukan antara lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan dan lengan kanan bersamaan dengan kaki kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi saat melakukan gerak dasar jalan adalah sebagai berikut:

- Saat melangkah tungkai bawah tidak rileks dan berada dalam posisi lurus.
- Kaki melangkah dengan menggunakan seluruh telapak kaki dan menolak dengan ujung kaki.
- Ayunan lengan terlalu lurus dan kaku.

B. Pengembangan Gerakan Jalan

Secara teknis gerakan jalan yang dilakukan dengan serasi dan seimbang adalah dengan posisi badan tegak, dada dibuka, kepala tegak, pandangan ke depan. Pada waktu berjalan terlebih dahulu langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut sedikit ditekuk. Saat melangkah gerakan kaki dan lengan harus berlawanan. Contoh, ketika kaki kiri melangkah maka lengan kanan yang diayun ke depan.

Supaya gerakan jalan ini dapat dikuasai dan dipahami baik secara teknik maupun manfaat lain dari jalan, maka guru harus mengajarnya dengan nuansa bermain dan kompetisi. Strategi semacam ini dimaksudkan agar siswa tidak bosan dan jenuh dalam menerima pelajaran juga dalam membentuk sikap kompetisi yang sehat. Siswa diharapkan mampu menerima kekalahan dan tidak sombong apabila meraih kemenangan.

1. Bentuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Agar keterampilan ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, guru dapat mengemasnya dalam berbagai bentuk permainan sebagai berikut:

- a. Jalan sambil menirukan binatang
- b. Jalan maju dan mundur
- c. Jalan berkelok-kelok

5. Bentuk Pengembangan Kerjasama

Bentuk kerjasama dapat dibina melalui kegiatan atletik khususnya gerakan jalan kaki. Sikap ini perlu diupayakan oleh guru agar kontribusi atletik tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja melainkan kemampuan melakukan kerjasama di antara siswapun akan terbentuk.

- a. Jalan bergandengan tangan
- b. Jalan mengelilingi lapangan
- c. Jalan sambil becakap-cakap dengan teman

3. Bentuk Pengembangan Keterampilan

Keterampilan gerak bisa dibentuk melalui kegiatan atletik, tentunya yang lebih mengarah pada pembentukan sikap keseimbangan, kekuatan, kecepatan, dan sebagainya. Bentuk yang dapat guru lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Jalan diatas garis lurus.
- b. Jalan ke samping kiri dan kanan
- c. Jalan dengan ujung kaki

2. Gerak Dasar Lari

Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di sekolah. Lebih lagi, lari menjadi bagian dari setiap latihan

pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi jangan sampai terjadi pada saat pembelajaran atletik. Seharusnya, guru pendidikan jasmani selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari pelajaran ini dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin dengan memberikan bentuk-bentuk dan tugas yang berbeda-beda. Variasi yang selalu dirubah-rubah dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar atletik. Contoh yang dapat divariasikan dalam pengembangan pembelajaran lari adalah lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan, dan gerakan larinya itu sendiri. Alat bantu yang penting untuk membuat lari menjadi menarik salah satu diantaranya adalah musik. Semua alat musik dapat menunjang irama berlari. Ini berarti bahwa alat-alat musik harus memiliki jumlah pukulan yang sama untuk didengar tiap menit sewaktu para siswa berlari membuat langkah lari per menit. Sebelum mulai berlari berirama musik, para siswa harus dimengertikan akan hubungan antara irama dan gerakan lari. Dalam konteks ini bertepuk tangan atau menekankan injakan langkah kaki sesuai irama music telah membuktikan kegunaannya bagi semua kelompok umur siswa. Terutama dengan para siswa tahap demikian harus selalu diintegrasikan dalam proses pembelajaran melalui bermain dan kompetisi.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lari

Secara teknis gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam subtansi, yaitu; lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Untuk semua subtansi ini dapat diajarkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan pokok bahasan atletik.

1. Lari Santai (*Jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan dalam memindahkan posisi badan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah. Subtansi ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

2. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara

cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). Lari cepat (sprint) terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu; lari cepat, lari gawang, dan lari estapet. Ketiga jenis keterampilan ini perlu diajarkan pada setiap siswa.

3. Gerak Dasar Lompat

Lompat bagi merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang memberikan daya tarik pada siswa. Pendekatan bermain dan kompetisi menjadi kata kuncinya. Secara umum gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: (1) lompat jauh dan (2) lompat tinggi. Kedua jenis lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Jadi dalam melangsungkan kegiatan proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain dan kompetisi guru harus lebih memfokuskan pada pematangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lompat

Lompat merupakan salah satu keterampilan pokok yang memiliki empat nomor yaitu; lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.

2. Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah satu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari kemampuan pelompat dari gerakan lari menjadi gerakan

bersudut saat menumpu yaitu merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas.

4. Gerak Dasar Lempar

Lempar merupakan salah satu komponen yang dimiliki dalam atletik. Lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulatif). Dalam upaya membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan ini, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik siswa untuk lebih giat mempelajarinya. Dalam lingkungan masyarakat sekarang ini tidak banyak kesempatan untuk melempar seperti halnya di waktu yang lalu. Pada siswa umpamanya, kemampuan melemparnya agak kurang berkembang, dan akan tetap begitu jika kekurangan ini tidak cukup diberi kompensasi. Meskipun kemampuan dasar melempar mengalami penurunan dalam permainan bebas bagi anak-anak, namun tidak memudahkan guru pendidikan jasmani untuk bisa mengangkat kembali menjadi primadona dalam pembelajaran. Tugas utama guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan dan situasi yang merangsang para siswa untuk mencoba sendiri kemampuannya melempar dalam suasana bermain bebas dan kompetisi. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara bermain dan kompetisi menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya dapat meningkatkan lemparan sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lemparan dalam atletik dapat di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: (1) lempar lembing; (2) lempar cakram; dan (3) tolak peluru.

A. Karakteristik Gerak Dasar Lempar

Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motoric yang sesuai dengan kemampuannya. Ada empat macam teknik gerak dasar untuk lempar, yaitu: lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

1. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu kemampuan siswa dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin.

2. Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan.

3. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakan dipangkal bahu. Untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya tinggi dan besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar di samping kekuatan.

Lampiran 2

Media Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SDN 6 Panggang
Kelas/ Semester	: IV/ 2 (Dua)
Muatan Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator	
PJOK 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
	4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
	4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
	4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
	4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
	4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan
	4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
	4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

Media yang digunakan:

- *Cone* kerucut



- *Cone* mangkok



- Bola kecil



- Rafia



Lampiran 11**PENGGALAN SILABUS KELAS KONTROL**

Satuan Pendidikan : SDN 9 Panggang

Muatan Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga dan negara.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KD	Nilai Karakter	Indikator		Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Jenis	Bentuk		
4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan	Pertemuan 1 : Permainan Gobak Sodor Pertemuan 2 : Permainan Kucing Tikus Pertemuan 3 : Permainan Musang dan Anak Ayam Pertemuan 4 : Permainan Kucing dan Anjing	1.Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. 2.Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan model taktis 3.Siswa diberikan arahan tentang pengertian taktis. 4.Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang pembelajaran taktis dan memberikan	Non Tes	Lembar Pengamatan	Rubrik	2 X 35 Menit	Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan
		4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot							
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan							
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan							
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran							

			jasmani dengan komponen kelentukan		kesempatan siswa yang lain untuk menanggapi pertanyaan dari temannya.					Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan		5. Guru menyampaikan metode pembelajaran, manfaat dan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dengan permainan tradisional.					Kemendikbud. 2018. "Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi		6. Siswa diberikan penjelasan tentang metode permainan yang akan dilakukan.					
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh		7. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya jika belum jelas					
					8. Guru secara detail menjelaskan system, aturan, dan					

					<p>ketentuan dalam permainan</p> <p>9. Siswa dikelompokkan menjadi beberapa kelompok besar</p> <p>10. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan dilakukan dengan system perlombaan dan yang menang akan mendapat juara</p> <p>11. Guru mencontohkan terlebih dahulu dan siswa mengamati</p> <p>12. Siswa diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang paham</p> <p>13.</p>					Pendidikan dan Kebudayaan.
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----------------------------

					<p>14. Siswa mempraktikkan permainan sesuai contoh dari guru</p> <p>15. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal</p> <p>16. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan.</p> <p>17. Mengkondisikan siswa untuk pertemuan selanjutnya dan menutup proses pembelajaran dengan salam.</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Lampiran 12**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)****KELAS IV SD****Kelas Kontrol Pertemuan 1**

Satuan Pendidikan : SDN 9 Panggang

Kelas/ Semester : IV/ 2 (Dua)

Muatan Pelajaran : PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR, NILAI KARAKTER, dan INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
<p>PJOK</p> <p>4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tanggung jawab • Kerjasama • Jujur • Santun • Peduli • Percaya 	4.5.1	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan
		4.5.2	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot
		4.5.3	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan
		4.5.4	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan
		4.5.5	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan
		4.5.6	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	
		4.5.7	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi
		4.5.8	Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan dengan benar.
2. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kecepatan dengan benar.
4. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelincahan dengan benar.
5. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen kelentukan tahan dengan benar.
6. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen keseimbangan dengan benar.
7. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen koordinasi dengan benar.
8. Melalui penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan komponen komposisi tubuh dengan benar.

D. MATERI

1. Kebugaran jasmani
2. Permainan

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar, mengkomunikasikan)

Model : Pembelajaran Atletik.

Metode : Demonstrasi, praktikum dan tanya jawab.

F. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Buku Penjas
2. Peluit
3. Kun/*cone*
4. Bola kecil

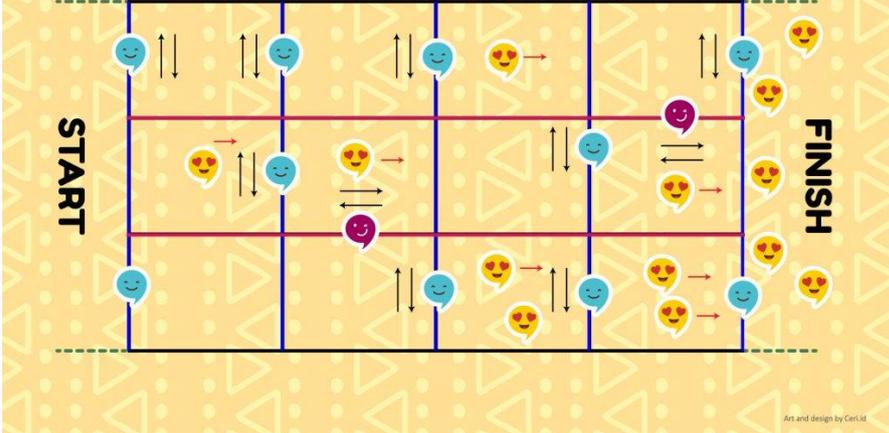
G. SUMBER BELAJAR

1. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kemendikbud. 2018."Permendikbud Nomor 24 Tahun 2018 tentang Lampiran 21 PJOK SD". Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran.	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru mengumpulkan siswa dengan posisi baris berbanjar, setelah siswa terkumpul semua 3. Guru memberikan salam 4. Guru memimpin doa agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar 5. Guru melakukan presensi agar mengetahui siswa yang tidak masuk 6. Agar siswa semangat dalam melaksanakan pembelajaran, guru bisa memberikan semangat kepada siswa dengan cara memberikan jargon atau tepuk semangat. 7. Setelah siswa semangat pembelajaran diawali dengan pemanasan dahulu agar tidak ada yang cedera saat proses pembelajaran. 8. Salah satu siswa memimpin untuk melakukan pemanasan, siswa yang lainnya mengikuti 9. Guru memberikan pertanyaan mudah seputar kebugaran jasmani, seperti : “apakah ada yang tau apa itu kebugaran jasmani?” 10. Guru menjelaskan tujuan dari pembelajaran yang akan dilakukan 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok 2. Siswa diminta baris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing - masing. 3. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini, dimana pembelajaran akan dilakukan dengan permainan gobak sodor, berikut langkah – langkah permainannya: 	50 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	 <p data-bbox="550 958 1216 994">Petunjuk Permainan Tradisional Seru Gobak Sodor</p> <ol data-bbox="486 1037 1331 1951" style="list-style-type: none"> (1) Bagi pemain ke dalam 2 kelompok yaitu penjaga dan penyerang (biasanya satu kelompok terdiri dari 5 orang) (2) Jika dalam satu kelompok terdiri dari 5 orang, maka dibutuhkan sebuah lapangan yang dibagi menjadi 4 kotak persegi panjang (seperti lapangan bulu tangkis) (3) Kelompok penyerang akan menjaga setiap garis (4 garis horizontal dan 1 garis vertikal) (4) Penjaga garis horizontal hanya boleh bergerak ke kiri dan kanan sesuai dengan posisi garis tempatnya berjaga, demikian juga dengan penyerang garis vertikal yang hanya boleh bergerak ke atas dan ke bawah. (5) Tim penyerang diminta menyebrangi lapangan dari satu sisi sebagai titik awal menuju ke sisi yang bersebrangan, dengan syarat tidak boleh sampai terkena tepukan atau sentuhan dari tim penjaga atau keluar dari garis batas lapangan. Jika terkena sentuhan atau tepukan dari tim penjaga maka pemain tersebut akan dinyatakan gugur dan keluar dari permainan. 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>(6) Tim penyerang dinyatakan kalah jika semua pemainnya berhasil ditangkap oleh tim penjaga.</p> <p>(7) Permainan dapat dilanjutkan kembali dengan berganti peran, tim penjaga menjadi tim penyerang demikian juga sebaliknya.</p> <p>4. Guru menjelaskan dan mencotohkan sesuai dengan petunjuk permainan gobak sodor</p> <p>5. Siswa melakukan praktik sesuai dengan yang dicontohkan guru</p> <p>6. Siswa secara bergantian bermain gobak sodor</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa dan memberikan penghargaan baik verbal maupun non verbal 2. Siswa dibantu guru membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari dan kegunaannya pada kehidupan 3. Guru bersama siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> q. Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini? r. Bagaimana perasaan anak-anak setelah belajar pada pagi hari ini? s. Apa kegiatan yang paling disukai? t. Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut? 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 5. Sebagai penutup, guru mengajak siswa untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. Guru juga mengingatkan tentang sikap berdoa yang baik 6. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama. 	10 Menit

I. ASPEK PENILAIAN

No	Aspek	Nilai			
		1	2	3	4
1	Tanggung Jawab				
	a. Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
	b. Menggunakan waktu seefisien mungkin untuk mengerjakan tugas				
	c. Membantu teman secara sukarela				
2	d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru				
	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu				
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
3	c. Menggunakan seragam OR				
	d. Selesai tepat waktu				
	Kerjasama				
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain				
	c. Tidak mengganggu peserta didik lain				
	d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua gerakan benar	4
		* sebagian besar gerakan benar	3
		* sebagian kecil gerakan benar	2
		* semua gerakan salah	1

 **PERFORMASI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* pengetahuan	4
		* kadang-kadang pengetahuan	2
		* tidak pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

J. Refleksi Guru

Jepara, 10 Januari 2020

Guru PJOK Kelas IV



Andre Aristiawan, S.Pd.

Peneliti,



Amilia Putri Widyowati

Mengetahui,
Kepala SDN 9 Panggang



Hery Tatianto, S.Pd.
NIP. 19641110198405 1 002

Lampiran 13

NILAI POSTTEST KELAS EKSPERIMEN DAN KELAS KONTROL

No.	Kode Siswa	Jumlah Nilai (JN)	Nilai (JN X 4)	No.	Kode Siswa	Jumlah Nilai (JN)	Nilai (JN X 4)
1.	P06 – 1	18	72	1.	P09 – 1	18	72
2.	P06 – 2	20	80	2.	P09 – 2	15	60
3.	P06 – 3	21	84	3.	P09 – 3	16	64
4.	P06 – 4	20	80	4.	P09 – 4	16	64
5.	P06 – 5	21	84	5.	P09 – 5	21	84
6.	P06 – 6	21	84	6.	P09 – 6	15	60
7.	P06 – 7	18	72	7.	P09 – 7	20	80
8.	P06 – 8	19	76	8.	P09 – 8	15	60
9.	P06 – 9	22	88	9.	P09 – 9	19	76
10.	P06 – 10	16	64	10.	P09 – 10	20	80
11.	P06 – 11	20	80	11.	P09 – 11	20	80
12.	P06 – 12	24	96	12.	P09 – 12	22	88
13.	P06 – 13	15	60	13.	P09 – 13	19	76
14.	P06 – 14	20	80	14.	P09 – 14	18	72
15.	P06 – 15	21	84	15.	P09 – 15	17	68
16.	P06 – 16	23	92	16.	P09 – 16	20	80
17.	P06 – 17	17	68	17.	P09 – 17	17	68
18.	P06 – 18	19	76	18.	P09 – 18	19	76
19.	P06 – 19	18	72	19.	P09 – 19	16	64
20.	P06 – 20	16	64	20.	P09 – 20	16	64
21.	P06 – 21	21	84	21.	P09 – 21	16	64
22.	P06 – 22	22	88	22.	P09 – 22	18	72
23.	P06 – 23	23	92	23.	P09 – 23	19	76
24.	P06 – 24	22	88	24.	P09 – 24	21	84
25.	P06 – 25	20	80	25.	P09 – 25	19	76
26.	P06 – 26	19	76	26.	P09 – 26	17	68
27.	P06 – 27	19	76	27.	P09 – 27	17	68
28.	P06 – 28	21	84	28.	P09 – 28	22	88
29.	P06 – 29	17	68	29.	P09 – 29	22	88
30.	P06 – 30	23	92	30.	P09 – 30	21	84
31.	P06 – 31	22	88	31.	P09 – 31	18	72
32.	P06 – 32	21	84	32.	P09 – 32	19	76
				33.	P09 – 33	17	68
				34.	P09 – 34	18	72
				35.	P09 – 35	17	68
				36.	P09 – 36	19	76
				37.	P09 – 37	16	64
				38.	P09 – 38	22	88

Lampiran 14

UJI NORMALITAS NILAI POSTTEST KELAS EKSPERIMEN DAN KELAS KONTROL

Uji Normalitas Nilai Posttest Kelas Eksperimen SDN 6 Panggang Jepara

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 96

Nilai minimum : 60

Rentang : $96 - 60 = 36$

N : 32

Log N : 1,5051

Banyak kelas : $1 + (3,3 \times 1,5051) = 5,967$ (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : $36 / 5,967 = 6,033$ (dibulatkan menjadi 7, karena jika dibulatkan ke 6 maka ada data nilai yang tidak masuk)

Interval			fi	Xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
60		66	3	63	189	79.84375	283.7119	851.1357	9.384646	3	59.5	-2.16777	0.015088	0.062444	1.998202	1.003598	0.502251
67		73	5	350	96.89941		484.4971	5		66.5	-1.42187	0.077532	0.171998	5.503921	0.253936	0.046137	
74		80	9	693	8.086914		72.78223	9		73.5	-0.67597	0.249529	0.278345	8.907042	0.008641	0.00097	
81		87	7	588	17.27441		120.9209	7		80.5	0.069928	0.527875	0.264826	8.474432	2.17395	0.25653	
88		94	7	637	124.4619		871.2334	7		87.5	0.815827	0.792701	0.148123	4.739944	5.107853	1.077619	
95		101	1	98	329.6494		329.6494	1		94.5	1.561727	0.940824	0.048666	1.557319	0.310605	0.199448	
										101.5	2.307626	0.98949					
			32		2555			2730.219		32							2.0830
																0.05	11.0705

$$x^2 \text{ hitung} = 2,0830$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $2,0830 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal

Uji Normalitas Nilai Posttest Kelas Kontrol SDN 9 Panggang Jepara

Hipotesis :

H₀ : Data berdistribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - fh)^2}{fh}$$

Kriteria :

H₀ ditolak jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel

H₁ diterima jika x^2 hitung $< x^2$ tabel

Data yang diperoleh :

Nilai maksimum : 88

Nilai minimum : 60

Rentang : 88-60 = 28

N : 38

Log N : 1,579

Banyak kelas : 1+(3,3 x 1,579) = 6,213 (dibulatkan menjadi 6)

Panjang kelas : 38/6,213 = 4,506 (dibulatkan menjadi 5)

Interval			fi	xi	fi.xi	χ	(xi-X) ²	fi.(xi-X) ²	s	fi	Tepi kelas	Zi	Fzi	luas zi	fh	(fi-fh) ²	(Fi-Fh) ² /fh
60		64	9	62	558	73.18421	125.0866	1125.779	8.65512	9	59.5	-1.58105	0.056933	0.10091	3.834598	26.68138	6.958065
65		69	6	67	402		38.24446	229.4668		6	64.5	-1.00336	0.157843	0.177331	6.738595	0.545522	0.080955
70		74	5	72	360		1.402355	7.011773		5	69.5	-0.42567	0.335175	0.225241	8.559173	12.66771	1.480016
75		79	7	77	539		14.56025	101.9217		7	74.5	0.152024	0.560416	0.206802	7.858487	0.737001	0.093784
80		84	7	82	574		77.71814	544.027		7	79.5	0.729717	0.767218	0.137245	5.215302	3.185148	0.610731
85		89	4	87	348		190.876	763.5042		4	84.5	1.30741	0.904463	0.065829	2.501493	2.245522	0.897673
										89.5	1.885103	0.970292					
			38		2781			2771.711		38							10.1212
																0.05	11.0705

$$x^2 \text{ hitung} = 10,1884$$

$$x^2 \text{ tabel} = 11,0705 \text{ (Dk} = 6 - 1 = 5)$$

$$\alpha = 5\%$$

Karena $10,1884 < 11,0705$ maka $x^2 \text{ hitung} < x^2 \text{ tabel}$, maka hipotesis H_0 diterima

Jadi, disimpulkan bahwa data nilai awal siswa berdistribusi normal

Lampiran 15**UJI HOMOGENITAS NILAI POSTTEST KELAS EKSPERIMEN DAN
KELAS KONTROL**

Hipotesis :

H₀ : Varians kedua kelas diasumsikan sama /homogen

H₁ : Varians kedua kelas diasumsikan tidak sama/homogen

Keterangan :

σ_1^2 : Varians SDN 6 Panggang (kelas eksperimen)

σ_2^2 : Varians SDN 9 Panggang (kelas kontrol)

Pengujian hipotesis :

Rumus yang digunakan :

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Kriteria yang digunakan :

H₀ diterima, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

H₀ ditolak, jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$

Data yang diperoleh :

Sumber Variasi	Eksperimen	Kontrol
N	32	38
Jumlah	2556	2352
Rata – rata	79.875	61.89474
S	9.000896	8.606074
S ²	81.01613	74.06452

$$F_{hitung} = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

$$F_{hitung} = \frac{81.01613}{74.06452}$$

$$F_{hitung} = 1.093859$$

$\alpha = 0,05$, dk pembilang $32-1 = 31$ dan dk penyebut $38-1 = 37$, maka diperoleh nilai F_{tabel} adalah 1,761368. Karena $1,093859 < 1,761368$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ sehingga hipotesis H_0 diterima. **Jadi, varians kelas eksperimen homogen dengan kelas kontrol.**

Lampiran 16

HASIL UJI KESAMAAN DUA RATA – RATA

Hipotesis Uji :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$ Rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* sama dengan rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis.

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$ Rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis.

Rumus yang digunakan :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} \quad \text{dengan} \quad s^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Kriteria pengujian :

Kriteria pengujian untuk $\sigma_1 = \sigma_2$ adalah terima H_0 jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ dan tolak H_0 jika t mempunyai harga-harga lain.

Pengujian hipotesis :

Sumber Variasi	Eksperimen	Kontrol
N	32	38
Jumlah	2556	2352
Rata – rata	79.875	61.89474
S	9.000896	8.606074
S ²	81.01613	74.06452

Perhitungan :

$$S^2 = \frac{(n_1-1) \cdot s_1^2 + (n_2-1) \cdot s_2^2}{n_1+n_2-2}$$

$$S^2 = \frac{(32-1) \cdot 81,01613 + (38-1) \cdot 74,06452}{32+38-2}$$

$$S^2 = \frac{(31) \cdot 81,01613 + (37) \cdot 74,06452}{68}$$

$$S^2 = \frac{2511,5 + 2740,387}{68}$$

$$S^2 = \frac{5251,887}{68}$$

$$s^2 = 77,23364$$

$$s = \sqrt{77,23364}$$

$$s = 8,7882671785$$

Nilai t

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \cdot \sqrt{\frac{1}{32} + \frac{1}{38}}}$$

$$t = \frac{79,875 - 61,89474}{8,7882671785 \cdot \sqrt{\frac{1}{32} + \frac{1}{38}}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \cdot \sqrt{0,03125 + 0,026316}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \cdot \sqrt{0,057566}}$$

$$t = \frac{17,98026}{8,7882671785 \times 0,239929}$$

$$t = \frac{17,98026}{2,10856}$$

$$t = 8,527269$$

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 8,527269$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 32 + 38 - 2 = 68$ adalah 1,995. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu Rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis.

Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif daripada model pembelajaran taktis.

Lampiran 17

HASIL UJI *NORMALIZED GAIN* (N-Gain)

Rumus yang digunakan :

$$t = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{SMI} - \text{Skor pretest}}$$

Menghitung N-gain kelas eksperimen dan kelas kontrol :

c. Perhitungan N-Gain kelas eksperimen

$$N - \text{Gain} = \frac{19,96875 - 13,375}{25 - 13,375}$$

$$N - \text{Gain} = 0,5672$$

d. Perhitungan N-Gain kelas kontrol

$$N - \text{Gain} = \frac{18,342105 - 13,31579}{25 - 13,31579}$$

$$N - \text{Gain} = 0,43018$$

Menyesuaikan hasil N-gain dengan kriteria :

Kriteria Nilai N-Gain	Kriteria
$N\text{-Gain} \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 < N\text{-Gain} < 0,70$	Sedang
$N\text{-Gain} \leq 0,30$	Rendah

Kelas	Rata-rata		N-Gain	Katagori
	Pretest	Posttest		
Eksperimen	13,375	19,96875	0,5672	Sedang
Kontrol	13,31479	18,342105	0,41667	Sedang

No	Eksperimen				Kontrol			
	Pretest	Posttest	N-Gain	Kriteria	Pretest	Posttest	N-Gain	Kriteria
1	11	18	0.5	Sedang	12	18	0.46154	Sedang
2	11	20	0.64286	Sedang	11	15	0.28571	Rendah
3	16	21	0.55556	Sedang	12	16	0.30769	Sedang
4	15	20	0.5	Sedang	11	16	0.35714	Sedang
5	15	21	0.6	Sedang	17	21	0.5	Sedang
6	15	21	0.6	Sedang	12	15	0.23077	Rendah
7	12	18	0.46154	Sedang	17	20	0.375	Sedang
8	12	19	0.53846	Sedang	11	15	0.28571	Rendah
9	15	22	0.7	Tinggi	14	19	0.45455	Sedang
10	13	16	0.25	Rendah	12	20	0.61538	Tinggi
11	13	20	0.58333	Sedang	13	20	0.58333	Sedang
12	18	24	0.85714	Tinggi	16	22	0.66667	Sedang
13	11	15	0.28571	Rendah	14	19	0.45455	Sedang
14	14	20	0.54545	Sedang	12	18	0.46154	Sedang
15	14	21	0.63636	Sedang	13	17	0.33333	Sedang
16	16	23	0.77778	Tinggi	15	20	0.5	Sedang
17	12	17	0.38462	Sedang	10	17	0.46667	Sedang
18	12	19	0.53846	Sedang	14	19	0.45455	Sedang
19	12	18	0.46154	Sedang	10	16	0.4	Sedang
20	10	16	0.4	Sedang	13	16	0.25	Rendah
21	12	21	0.69231	Sedang	11	16	0.35714	Sedang
22	12	22	0.76923	Tinggi	10	18	0.53333	Sedang
23	13	23	0.83333	Tinggi	12	19	0.53846	Sedang
24	14	22	0.72727	Tinggi	13	21	0.66667	Sedang
25	14	20	0.54545	Sedang	14	19	0.45455	Sedang
26	12	19	0.53846	Sedang	12	17	0.38462	Sedang
27	13	19	0.5	Sedang	14	17	0.27273	Rendah

28	13	21	0.66667	Sedang	18	22	0.57143	Sedang
29	11	17	0.42857	Sedang	18	22	0.57143	Sedang
30	18	23	0.71429	Tinggi	15	21	0.6	Sedang
31	14	22	0.72727	Tinggi	12	18	0.46154	Sedang
32	15	21	0.6	Sedang	14	19	0.45455	Sedang
33					14	17	0.27273	Rendah
34					11	18	0.5	Sedang
35					14	17	0.27273	Rendah
36					14	19	0.45455	Sedang
37					13	16	0.25	Rendah
38					18	22	0.57143	Sedang
	13.375	19.96875	0.5672	Sedang	13.315798	18.342105	0.43018	Sedang

Simpulan: Rata – rata nilai N-Gain kelas eksperimen lebih tinggi daripada rata – rata nilai N-Gain kelas kontrol.

Lampiran 18

BUKTI FISIK *PRETEST* DAN *POSTTEST* KELAS EKSPERIMEN*Pretest* Kelas Eksperimen

Pretest!
Sabtu, 4 Januari 2020

HASIL REKAP
TES KEBUGARAN JASMANI
SDN 6 PANGGANG

NO.	NAMA	KOMPONEN TES				
		Lari 40 m	Siku tekuk	Baring duduk 30"	Loncak tegak	Lari 600 m
1	Abelia Lintang Prasetiyo	0,2"	10"	12	18cm	3'39"
2	Achmad Muchlis Maulidi	7,1"	14"	17	16cm	2'78"
3	Ahmad Risqi Romadhon	7,3"	20"	20	14cm	1'56"
4	Ailsa Ayu Wida Lisatya	8,8"	10"	15	18cm	3'11"
5	Aina Husna Rahmanisa'	8,3"	17"	15	20cm	3'05"
6	AIS Laura Sabrina	7,3"	20"	13	18cm	2'56"
7	Amel Rosidah	8"	18"	11	14cm	4'03"
8	Andika Kurnia Saputra	7,7"	18"	15	20cm	2'97"
9	Angella Dina Sari	7,6"	19"	16	17cm	2'36"
10	Angellaea Prisca Maharani	9,1"	21"	13	21cm	4'10"
11	Anisa Dwi Maulani	8,3"	19"	14	19cm	3'89"
12	Aryo Putera Semeru	7"	32"	22	28cm	1'45"
13	Belva Athalia Sahasika	9,4"	19"	8	12cm	3'72"
14	Dani Adhi Kasan Wicaksono	7,6"	12"	14	17cm	2'05"
15	Dinda Ayundhani Putri Agustin	7,9"	18"	12	18cm	3'28"
16	Divanova Sevier	7,6"	22"	16	16cm	3'17"
17	Helga Alkeanu Massaid	8,3"	20"	19	14cm	3'36"
18	Izza Fadhillatul Ulla	8"	18"	11	14cm	3'69"
19	M. Alfin Alfarishi	8"	18"	20	21cm	3'12"
20	Marsya Aulia Kasih Afani	9,2"	13"	6	17cm	4'21"
21	Muhammad Alban Zada Al Ashqor	7,9"	29"	22	18cm	2'8"
22	Muhammad Aqib Azizan	7,1"	25"	17	15cm	2'64"
23	Muhammad Hafiz Prayoga	7,5"	30"	17	16cm	2'40"
24	Muhammad Ismail Dzakwan	6,8"	20"	19	23cm	2'64"
25	Muhammad Rafa Al Faridzy	6,9"	17"	15	25cm	2'57"
26	Soffiya Wihdatul Iizza	8,3"	20"	12	12cm	3'98"
27	Syafira Aulia Rizki	7,5"	19"	12	18cm	3'64"
28	Syifa Putri Aulia	8,5"	16"	10	18cm	3'81"
29	Vivian Belva Putri Lestari	7,5"	20"	18	20cm	2'52"
30	Yoga Rizky Ramadhan	7,8"	29"	20	21cm	3'04"
31	Zeta Zafirah Putri	7,7"	13"	19	23cm	2'34"
32	Muhammad Alvin Khusnil Mubarak	7,7"	31"	25	19cm	2'70"

Posttest Kelas Eksperimen

HASIL REKAP

Posttest

TES KEBUGARAN JASMANI

SDN 6 PANGGANG

NO.	NAMA	KOMPONEN TES				
		Lari 40 m	Siku tekuk	Baring duduk 30"	Loncak tegak	Lari 600 m
1	Abelia Lintang Prasetyo	8,9"	20"	15	36 cm	3' 12"
2	Achmad Muchlis Maulidi	6,3"	31"	25	38 cm	2' 70"
3	Ahmad Risqi Romadhon	6"	42"	19	30 cm	2' 82"
4	Ailsa Ayu Wida Lisatya	8,8"	29"	21	43 cm	2' 50"
5	Aina Husna Rahmanisa'	7,9"	40"	20	39 cm	2' 54"
6	Ais Laura Sabrina	6,9"	35"	16	35 cm	2' 32"
7	Amel Rosidah	8,3"	29"	14	33 cm	3' 70"
8	Andika Kurnia Saputra	6,5"	42"	19	46 cm	2' 82"
9	Angella Dina Sari	7,2"	32"	23	42 cm	2' 49"
10	Angellaea Prisca Maharani	8,5"	39"	17	38 cm	3' 69"
11	Anisa Dwi Maulani	7,8"	30"	20	34 cm	3' 11"
12	Aryo Putera Semeru	6"	55"	31	39 cm	1' 53"
13	Belva Athalia Sahasika	8,9"	38"	12	36 cm	3' 39"
14	Dani Adhi Kasan Wicaksono	6,9"	20"	18	46 cm	2' 11"
15	Dinda Ayundhani Putri Agustin	7,1"	40"	14	34 cm	2' 98"
16	Divanova Sevieria	6,7"	46"	24	42 cm	2' 78"
17	Helga Alkeanu Massaid	7,2"	43"	26	32 cm	2' 93"
18	Izza Fadhilatul Ulla	7,5"	29"	14	30 cm	3' 19"
19	M. Alfin Alfarishi	6,9"	38"	24	35 cm	2' 86"
20	Marsya Aulia Kasih Afani	7,8"	32"	11	41 cm	3' 43"
21	Muhammad Alban Zada Al Ashqor	6,5"	52"	29	42 cm	2' 44"
22	Muhammad Aqib Azizan	6,2"	49"	23	48 cm	2' 31"
23	Muhammad Hafiz Prayoga	6,3"	57"	25	38 cm	2' 19"
24	Muhammad Ismail Dzakwan	6"	49"	25	48 cm	2' 35"
25	Muhammad Rafa Al Faridzy	7,1"	45"	22	46 cm	2' 20"
26	Soffiya Wihdatul Iizza	7,7"	40"	19	30 cm	3' 23"
27	Syafira Aulia Rizki	6,6"	35"	22	32 cm	3' 20"
28	Syifa Putri Aulia	7,8"	29"	14	35 cm	3' 38"
29	Vivian Belva Putri Lestari	7,1"	41"	25	39 cm	2' 20"
30	Yoga Rizky Ramadhan	7"	52"	27	38 cm	2' 90"
31	Zeta Zafirah Putri	7,2"	39"	18	35 cm	2' 27"
32	Muhammad Alvin Khusnil Mubarak	6,9"	61"	30	46 cm	2' 41"

Lampiran 19

BUKTI FISIK *PRETEST* DAN *POSTTEST* KELAS KONTROL*Pretest* Kelas Kontrol

Pretest

HASIL REKAP
TES KEBUGARAN JASMANI

Sabtu, 9 Januari 2020

SDN 9 PANGGANG

NO.	NAMA	KOMPONEN TES				
		Lari 40 m	Siku tekuk	Baring duduk 30"	Loncak tegak	Lari 600 m
1	Dimas Erlangga S.B.W.	7,2"	28"	15	13 cm	2' 64"
2	Adelia Aini Habibah	8,6"	16"	9	12 cm	3' 30"
3	Adinda Nurul Hidayah	8,2"	19"	9	15 cm	3' 35"
4	Ahmad Fadhil Musyarif	7,7"	20"	11	12 cm	3' 30"
5	Akbar Ilham Maulana	6,9"	32"	16	20 cm	1' 9 6"
6	Alama Ashofi Sudrajat	7,5"	18"	12	19 cm	2' 78"
7	Almeyra Lakeisha Azhara	7,5"	20"	13	22 cm	2' 98"
8	Alviona Carissa	9,1"	12"	7	19 cm	4' 21"
9	Alya Putri Davi	8'	16"	11	20 cm	2' 88"
10	Amanda Fatimatus Zahra	7,8"	19"	13	16 cm	3' 43"
11	Aninda Raras Pawestri	8,5"	15"	11	18 cm	3' 69"
12	Cahaya Kukuh Prakosa	6,6"	19"	17	18 cm	2' 09"
13	Cantika Olivia Inessa	8,9"	13"	9	21 cm	2' 85"
14	Chanaya Izzullevi Sulistyio	7,8"	17"	10	19 cm	3' 49"
15	Cinta Fredella Putri	7,5"	19"	11	17 cm	3' 56"
16	Dewi Nadya Salma	7,7"	21"	12	20 cm	2' 64"
17	Dzunnun Mumtaz Naufalda B.	7,9"	12"	10	16 cm	2' 34"
18	Feni Adila	8"	19"	13	17 cm	3' 12"
19	Istya Dharmesti Maulana	7,9"	17"	8	16 cm	2' 59"
20	Jihan Kamal Chusaini	9"	18"	10	15 cm	3' 25"
21	Keysya Revita Aurora	8,6"	15"	12	13 cm	1' 08"
22	Muhammad Adrikni R.	8"	12"	11	18 cm	2' 45"
23	M. Ariel Herlambang	7,6"	22"	19	23 cm	2' 83"
24	M. Aufal Minan	7,1"	25"	22	21 cm	2' 48"
25	M. Faishal Al Faridzi	6,8"	30"	16	14 cm	2' 40"
26	M. Nur Hafidzi	7,7"	18"	11	15 cm	2' 31"
27	M. Praditya R.	7,1"	24"	17	21 cm	2' 20"
28	M. Khafid Firdaus	7,5"	22"	16	23 cm	2' 57"
29	Najma Agila Belva	8,1"	12"	15	18 cm	3' 19"
30	Nur Lailatul Qodriyah	8,2"	18"	10	17 cm	3' 57"
31	Rachel Khayra Anasya	7,9"	18"	13	20 cm	3' 23"
32	Rafeyla Ari Fairuz Zahra	8,4"	15"	9	16 cm	3' 77"
33	Raziq Fakhri Prasetyo P.	6,5"	29"	20	25 cm	1' 58"
34	Retno Ayu Jamilah	7,6"	20"	15	14 cm	3' 42"
35	Riska Listyana Pratiwi	8"	19"	11	22 cm	4' 01"
36	Sahaja Syaddad P.D.	7,3"	18"	15	19 cm	2' 25"
37	Syifa Nur Aini	6,7"	20"	18	21 cm	2' 69"
38	Umi Sabrina	7,5"	23"	15	21 cm	2' 53"

Posttest Kelas Kontrol

HASIL REKAP TES KEBUGARAN JASMANI

Posttest

SDN 9 PANGGANG

NO.	NAMA	KOMPONEN TES				
		Lari 40 m	Siku tekuk	Baring duduk 30"	Loncak tegak	Lari 600 m
1	Dimas Erlangga S.B.W.	6,9"	35"	17	40 cm	2'28"
2	Adelia Aini Habibah	8"	19"	19	36 cm	3'41"
3	Adinda Nurul Hidayah	7,5"	39"	13	39 cm	3'39"
4	Ahmad Fadhil Musyarif	7,1"	29"	13	46 cm	2'97"
5	Akbar Ilham Maulana	6,5"	43"	16	48 cm	1'83"
6	Alama Ashofi Sudrajat	7"	26"	15	38 cm	2'85"
7	Almeyra Lakeisha Azhara	7"	26"	24	35 cm	2'66"
8	Alviona Carissa	8,6"	20"	17	37 cm	3'12"
9	Alya Putri Davi	8,3"	17"	11	43 cm	2'86"
10	Amanda Fatimatus Zahra	8"	21"	15	42 cm	2'69"
11	Aninda Raras Pawestri	7,3"	28"	19	45 cm	2'39"
12	Cahya Kukuh Prakosa	6,1"	19"	17	38 cm	1'91"
13	Cantika Olivia Inessa	8,1"	17"	15	45 cm	3'29"
14	Chanaya Izzullewi Sulisty	8,5"	23"	15	39 cm	2'49"
15	Cinta Fredella Putri	7,4"	19"	17	35 cm	2'98"
16	Dewi Nadya Salma	7,1"	21"	17	38 cm	3'29"
17	Dzunnun Mumtaz Naufalda B.	7,4"	25"	19	40 cm	2'20"
18	Feni Adila	7,8"	17"	13	39 cm	3'56"
19	Istya Dharmesti Maulana	7,6"	30"	22	46 cm	2'48"
20	Jihan Kamal Chusaini	7,9"	15"	19	39 cm	2'43"
21	Keysya Revita Aurora	8,5"	22"	18	41 cm	2'95"
22	Muhammad Adrikni R.	7,7"	29"	18	42 cm	2'23"
23	M. Ariel Herlambang	7"	36"	23	48 cm	2'73"
24	M. Aufal Minan	6,4"	31"	19	46 cm	2'21"
25	M. Faishal Al Faridzi	6,5"	42"	25	39 cm	2'16"
26	M. Nur Hafidzi	7,1"	29"	16	41 cm	2'14"
27	M. Praditya R.	6,5"	35"	21	39 cm	2'09"
28	M. Khafid Firdaus	6,6"	32"	26	40 cm	1'49"
29	Najma Agila Belva	7,2"	25"	24	43 cm	3'21"
30	Nur Lailatul Qodriyah	7,9"	20"	21	42 cm	3'25"
31	Rachel Khayra Anasya	7,6"	19"	16	40 cm	3'09"
32	Rafeyla Ari Fairuz Zahra	7,5"	23"	17	40 cm	3'15"
33	Raziq Fakhri Prasetyo P.	6,9"	31"	22	43 cm	2'59"
34	Retno Ayu Jamilah	7,8"	19"	16	39 cm	3'09"
35	Riska Listyana Pratiwi	7,3"	25"	23	41 cm	3'15"
36	Sahaja Syaddad P.D.	7"	31"	20	46 cm	2'09"
37	Syifa Nur Aini	8,2"	19"	15	37 cm	3'79"
38	Umi Sabrina	7,1"	24"	22	39 cm	2'32"

Lampiran 20

BUKTI FISIK SURAT TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Kelas Eksperimen


PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 6 PANGGANG
 Jalan Mangunsarkoro No. 2 Jepara 59411 Telp. (0291) 598785

SURAT KETERANGAN

Nomor : 014 / 0 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 6 Panggang, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Satkordik Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara :

Nama : ANISIA TUTY SUGIARTI, S.Pd.
 NIP : 19631212 198304 2 005
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD Negeri 6 Panggang

Menerangkan bahwa :

Nama : AMILIA PUTRI WIDYOWATI
 NIM : 1401416178
 Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
 Fakultas : Ilmu Pendidikan (FIP)
 Universitas : Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Benar – benar telah melakukan penelitian Skripsi di SDN 6 Panggang dengan judul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara” pada tanggal 01 Januari s.d 31 Januari 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jepara, 20 Februari 2020
 Kepala SD Negeri 6 Panggang

 Anisia Tuty Sugiarti, S.Pd.
 NIP. 19631212 198304 2 005

Kelas Kontrol



**PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 9 PANGGANG**

Jalan Ki Mangun Sarkoro No. 6 Jepara 59411 Email : panggangsembilan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/464/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 9 Panggang, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Satkordik Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara :

Nama : **HERY TAFIANTO, S.Pd.**
NIP : 19641110198405 1 002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 9 Panggang

Menerangkan bahwa :

Nama : **AMILIA PUTRI WIDYOWATI**
NIM : 1401416178
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Fakultas : Ilmu Pendidikan (FIP)
Universitas : Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Benar – benar telah melakukan penelitian Skripsi di SDN 6 Panggang dengan judul “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara” pada tanggal 01 Januari s.d 31 Januari 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jepara, 20 Februari 2020

Kepala SD Negeri 9 Panggang



Hery Tafianto, S.Pd.

NIP 19641110198405 1 002

Lampiran 21

DOKUMENTASI PENELITIAN



Kelas Eksperimen



Kelas Kontrol

