



**PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK ” SIGESIT ”  
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERKEBUNAN  
PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNG 01**

**KECAMATAN BRINGIN**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

**SUYOTO**

**6102909009**

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2011**

## SARI

Suyoto, 2011. Pembelajaran Kelincahan Gerak “*Sigesit*” Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : (1) Drs. Prpto Nugroho, M.Kes. (2) Drs. Harry Pramono, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model pembelajaran kelincihan gerak bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu : (1) melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) pembuatan bentuk produk awal berupa permainan *sigesit* melibatkan 3 peserta didik, (3) evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba produk awal, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba produk awal. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji lapangan skala kecil melibatkan 8 siswa, (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan skala kecil, (7) uji coba lapangan skala besar melibatkan 37 siswa. Hasil akhir metode pembelajaran kelincahan gerak melalui model permainan *sigesit* bagi siswa SD Negeri Tanjung 01 yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli (satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran), uji coba kelompok kecil (8 siswa SD Negeri Tanjung 01), dan uji lapangan (37 siswa SD Negeri Tanjung 01). Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk, dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek psikomotor, kognitif dan afektif siswa setelah menggunakan produk.

Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli penjas 81,33 % (Baik), ahli pembelajaran 84 % (Baik), ahli pembelajaran II 86,67 % (Baik), uji coba kelompok kecil 92,92 % (sangat baik), dan uji lapangan 91,89 % (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran permainan *sigesit* ini dapat digunakan bagi siswa SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Berdasarkan penelitian di atas, diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk menggunakan produk metode pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *sigesit* ini pada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

## PERSETUJUAN

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

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Prapto Nugroho, M.Kes**

**Drs. Harry Pramono, M.Si**

NIP. 19541230 198503 1 004

NIP. 19591019 198503 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PERPUSTAKAAN  
UNNES

**Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd**

NIP. 19651020 199103 1 002

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Kamis

Tanggal : 11 Agustus 2011

### Panitia Ujian

**Ketua**

**Sekretaris**

**Drs. Said Junaidi, M.Kes**  
NIP. 19690715 199403 1 001

**Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd**  
NIP. 19620425 198601 1 001

### Dewan Penguji

1. **Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd** ( Ketua ) .....  
NIP.19610903 198803 1 002
2. **Drs. Prapto Nugroho, M.Kes** ( Anggota ) .....  
NIP. 19541230 198503 1 004
3. **Drs. Harry Pramono, M.Si** ( Anggota ) .....  
NIP.19591019 198503 1 001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

*ōLaksitaning Subroto Tan Nyipto Marang Pringgo Bayaning Lampah ō*

( Dalam perjalanan untuk mencapai cita-cita luhur kita tidak peduli dengan segala bentuk rintangan)

( Sunan Drajad )

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ibuku Saliyem (almarhum), Bapakku Ratmo Wiyoto, Ayah Mertua KH. Marsudi Syaefudin, Ibu Mertua Hj. Siti Asiah dan semua keluarga yang tersayang.
2. Istriku tercinta Nining Zulfah, yang telah sabar dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Anakku Khoiruzzahra Dian Pertiwi yang saya sayangi dan saya banggakan
4. Kakakku Imam Fahrurrozi, S.Hi dan temanku Muh Robi yang selalu membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Adikku Siti Mariyati yang selalu kusayangi.
6. Almamater FIK Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pembelajaran Kelincahan Gerak  $\sigma$  Sigesit  $\sigma$  Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Dengan kerendahan hati tak lupa perkenankan penulis menghaturkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi pada peneliti untuk penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar atas arahan dan motivasinya.
5. Bapak Drs. Prpto Nugroho, M.Kes, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Harry Pramono, M.Si, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasinya serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas skripsi.
8. Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian guna penyelesaian tugas skripsi.
9. Para guru di Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun berdasarkan data yang penulis peroleh dan berdasarkan kemampuan yang penulis miliki. Meskipun penulis sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis yakin masih banyak kekurangannya, baik dalam isi, susunan bahasanya, maupun gambar. Untuk itu semua kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini dapat diberikan dan akan penulis terima dengan senang hati.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga uraian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juni 2011  
Penulis

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah	...1
1.2. Permasalahannya	5
1.3. Tujuan Penelitian Pengembangannya	6
1.4. Spesifikasi Produk	.6
1.5. Manfaat Penelitian	...6
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
2.1. Kajian Pustaka	..7
2.1.1. Pengertian Gerak	.....7
2.1.2. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar	....11
2.1.3. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar	í í í í í í í í í í ..12
2.1.4. Karakteristik Dan Struktur Gerak Atletik	í í í í í í í í .17
2.1.5. Karakteristik Model Pembelajaran Kelincahan Gerak Melalui Permainan Sigesiti	í í í í í í í í í í í í í í .....19
2.2. Kerangka Berfikir	í í í í í í í í í í í í í í í í ...25
<b>BAB III: METODE PENGEMBANGAN</b>	
1.1. Model Pengembangannya	í í í í í í í í í í í í í í í í 29
1.2. Prosedur Pengembangannya	í í í í í í í í í í í í í í í í 30
1.3. Uji Coba Produk	í í í í í í í í í í í í í í í í 33



BAB IV: HASIL PENGEMBANGAN

1.1. Hasil Data Uji Cobaí ...39

1.2. Pembahasaní 64

BAB V: KAJIAN DAN SARAN

5.1. Kajianí 67

5.2. Saraní ..68

DAFTAR PUSTAKAí 69

LAMPIRAN - LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1	Justifikasi Prosedur Pengembangan Produk Model Pembelajaran Kelincahan Gerak Melalui Permainan Sigesiti í í í í .31
2	Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Ahli í í í í í í í .36
3	Skor Jawaban Kuesioner ö Yaö dan ö Tidaköí í í í í í í í í í í 36
4	Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswaí í í í í í í í ...36
5	Klasifikasi Persentaseí í í í í í í í í í í í í í í í í í í 38
6	Hasil Rata-rata Skor Penilaian Ahlií í í í í í í í í í í í í í í í í í í .....47
7	Data Hasil Keseluruhan Dari Evaluasi Ahli Uji Coba Kelompok Kecil, dan Uji Coba Lapanganí í í í í í í í í í í í í í í 66

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Usul Penetapan Pembimbingí í í í í í í í í í í í í í í í í ...	70
2. SK Dosen Pembimbingí í .í ...	71
3. Lembar Evaluasi Ahli dan Guru Penjasorkesí í í í í í í í í í í í í í í í ...	73
4. Kuesioner Evaluasi Siswaí ...	77
5. Hasil Pengisian Kuesioner Evaluasi Ahli dan Guru Penjasorkesí í í í í í ...	81
6. Saran Model Permainaní ...	83
7. Biodata Siswa ( Subyek Uji Coba Skala Kecil )í í í í í í í í í í í í í ...	85
8. Jawaban Kuesioner Siswa ( Subyek Uji Coba Skala Kecil )í í í í í í í ...	86
9. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa (Subyek Uji Coba Skala Kecil)í í í ...	87
10. Data Hasil Uji Coba Skala Kecilí ...	88
11. Analisis Data Uji Coba Skala Kecilí ...	91
12. Biodata Siswa ( Subyek Uji Lapangan )í í í í í í í í í í í í í í í í ...	94
13. Jawaban Kuesioner Siswa ( Subyek Uji Coba Lapangan )í í í í í í í í ...	95
14. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa ( Subyek Uji Coba Lapangan )í í í ...	98
15. Data Hasil Uji Coba Lapanganí ...	101
16. Analisis Data Uji Coba Lapanganí ...	104
17. Permohonan Ijin Penelitian í í í ..í ...	107
18. Ijin Penelitian UPTD Pendidikan Kecamatan Bringiní í í í í í í í ...	108
19. Surat Keterangan Penelitianí ...	109
20. Dokumentasi Penelitianí ...	110

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (BSN, 2006 : 1).

Tujuan umum olahraga pada umumnya untuk anak-anak tidak secara langsung atau mutlak segera mencapai prestasi yang tinggi, akan tetapi tujuan utama adalah mengikut sertakan anak didik sebanyak mungkin agar anak-anak menjadi gemar dan membangkitkan minat anak-anak untuk berlatih dengan sukarela, teratur, tanpa pamrih atas keinginannya sendiri dalam usahanya meningkatkan prestasi. Dengan demikian akan muncul dan ditemukan calon-calon siswa atau pemain yang berprestasi yang merupakan bibit-bibit yang berbakat. Namun dalam mencapai tujuan tersebut banyak kendala-kendala yang dihadapi.

Diantara kendala- kendala itu adalah kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Selain permasalahan itu kebanyakan guru Penjasorkes hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran. Ditengarai bahwa guru Penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik, dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan ketrampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam

memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Modifikasi seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang dan gembira.

Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan oleh para guru Penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiiki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar

sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien. Lingkungan fisik luar sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru Penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru Penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, biarpun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Para guru lupa bahwa lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai dan lain-lain, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran Penjasorkes yang inovatif.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah, sebagai wahana penciptaan pembelajaran Penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas dikarenakan lingkungan di luar Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin berupa perkebunan karet yang luas dengan jarak antar pohon karet yang satu dengan yang lain teratur dan di sela-sela pohon kondisinya aman dan nyaman maka penulis memandang penting untuk melakukan pengembangan model pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan atau pemanfaatan lingkungan sesuai dengan materi yang diajarkan, sebagai sarana

untuk menciptakan pembelajaran Penjasorkes yang lebih inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk mengadakan penelitian dengan judul *“Pembelajaran Kelincahan Gerak Sigesit Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Briginö.*

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat memberikan alasan mengapa permasalahan tersebut perlu untuk diteliti, antara lain: 1) Paradigma pembelajaran Pendidikan Jasmani dahulu lebih menekankan anak harus bisa menguasai tehnik yang diberikan dengan baik, namun paradigma pembelajaran pendidikan jasmani yang berkembang sekarang bahwa yang terpenting anak sudah mau bergerak dan gembira merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani yang baik. 2) Agar siswa mampu mengenal lebih dahulu arti penting olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga dapat tercapai. 3) Model pembelajaran Penjasorkes mutlak diperlukan agar dalam pembelajaran dapat membuahkan hasil yang optimal terutama membangkitkan semangat siswa dalam mempelajari Penjasorkes tersebut.

## 1.2 Permasalahan

Dalam sebuah penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang akan diteliti, dianalisis dan diusahakan untuk pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang akan dikaji adalah : *“Bagaimana Bentuk Model Pembelajaran Kelincahan Gerak Sigesit Melalui Lingkungan Perkebunan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Briginö dilaksanakan ?*



### **1.3 Tujuan Penelitian Pengembangan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil produk pembelajaran secara efektif dan efisien dalam kondisi anak yang menggembirakan yaitu berupa model pembelajaran kelincahan gerak *ōsigesit*” melalui pendekatan lingkungan perkebunan pada siswa Sekolah Dasar dan untuk membantu mengatasi permasalahan riil yang dibutuhkan dalam menjalankan tugasnya sehari-hari kepada guru Penjasorkes.

### **1.4 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model pembelajaran kelincahan gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan kualitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani dapat terwujud, serta dapat mengatasi kesulitan dalam pengajaran kelincahan gerak.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Produk yang dihasilkan diharapkan akan bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia pendidikan. Manfaat produk yaitu mengaktifkan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes, mengatasi semua keterbatasan sarana dan prasarana, meningkatkan pengetahuan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang pembelajaran kelincahan gerak dan pembelajaran permainan atletik.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

#### 2.1 Kajian Pustaka

Sebagai acuan berpikir secara alamiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang pengertian gerak, karakteristik perkembangan anak, pendidikan jasmani SD, karakteristik gerak dasar atletik dan permainan kelincahan gerak melalui permainan *sigesit*.

##### 2.1.1 Pengertian Gerak

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor (Amung Maemun, 2000 : 20).

Menurut Amung Maemun (200 : 3), belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (motor skill). Keterampilan gerak sangat terikat dengan latihan dan pengalaman individu yang bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia.

Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (motor learning) yaitu: 1) tahapan verbal kognitif, pada tahapan ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula,

mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu dilakukan, 2) tahapan gerak (motorik), pada tahapan ini fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri, 3) tahapan otomatisasi, pada tahapan ini, setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan ketrampilan. Ketrampilan siswa yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh siswa tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan siswa tersebut (Amung Ma'mun, 2000 : 57).

#### **2.1.1.1 Aktivitas Jasmani Sebagai Perilaku Gerak**

Berdasarkan perilaku gerak, aktivitas jasmani dapat diklasifikasikan menjadi tujuh klasifikasi dalam susunan yang merentang dari aspek dasar hingga aspek yang kompleks. Masing-masing aspek tidak selalu bisa dipisahkan secara jelas akan tetapi satu sama lain saling mendukung. Tujuh klasifikasi tersebut antara lain : 1) Persyaratan *Antropometrik*, persyaratan penting untuk dapat

melakukan gerak yaitu: a) *endogenous*, adalah param-param yang berkaitan dengan proses fisiologi, misalnya denyut nadi, tekanan darah, dan temperatur tubuh; b) *exogenous*, yaitu param-param yang berhubungan dengan aspek produk bentuk tubuh, misalnya tinggi badan, berat badan, panjang langkah, dan postur.

2) Kemampuan *Sensorik*, kemampuan ini mempunyai peranan penting dalam melakukan gerak karena gerak pada dasarnya merupakan penjelmaan *sensory input* dan *sensory output*. Terdapat empat jenis *receptor* penerima informasi dalam tubuh yaitu *telereceptor* yang berfungsi untuk menerima informasi dari luar tubuh, *exteroreceptor* yang berfungsi untuk menerima informasi dari kulit, *interoreceptor* yang berfungsi untuk menerima informasi dari dalam tubuh dan *propioreceptor* yang berfungsi untuk menerima informasi dari postur dan alat gerak. Keempat jenis *receptor* penerima informasi dalam tubuh itu sangat memegang peranan penting untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik.

3) Kemampuan kondisi fisik atau juga disebut kesegaran jasmani merupakan karakteristik kondisi untuk dapat melakukan aktivitas fisik. Komponen utama kemampuan kondisi antara lain adalah daya tahan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan.

4) Kemampuan koordinasi, secara umum koordinasi diartikan sebagai kerjasama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda. Secara *fisiologis* koordinasi sering diartikan sebagai kerjasama dari sistem saraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik *inter* maupun *intra-muscular*. Sehubungan dengan itu, koordinasi terkait erat dengan *stimulus* atau rangsang *sensor visual*. Komponen koordinasi antara lain meliputi keseimbangan, kemampuan kombinasi gerak, kelincahan, dan kemampuan reaksi.

5) Pengalaman fisik (*Body Experiences*),

adalah keseluruhan pengalaman yang dialami secara fisik akan tetapi berpengaruh terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang disadari maupun tidak selama kehidupannya baik secara individu maupun kelompok. Beberapa pengalaman tersebut antara lain : rutinitas harian, dan waktu senggang. 6) Keterampilan gerak teknis, ini terkait langsung dengan kemampuan teknik gerak dalam cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, basket atau renang. Klasifikasi kemampuan teknik pada setiap cabang olahraga sangat beragam tergantung dari sudut pandangnya masing-masing. Keragaman ini menunjukkan bahwa klasifikasi keterampilan gerak teknik olahraga sangat beragam tergantung dari dasar pandangnya masing-masing. 7) Keterampilan gerak taktis, taktik dapat diartikan sebagai penggunaan keterampilan gerak teknis secara optimal dan efektif agar dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan tujuan utama cabang olahraganya. Meskipun keterampilan taktis didasarkan pada kombinasi faktor kognitif dan motorik, namun pada akhirnya taktik sering disadari sebagai pola gerak (Adang Suherman, 2000 : 28 ó 33).

#### **2.1.1.2 Kelincahan Gerak**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian- bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian ó bagiannya secara tepat dan cepat (Kirkendall, Gruber, dan Johnson, 1987

: 122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan- perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan (Sharkey, 1984 : 45 ). Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan power. Sementara itu, koordinasi merupakan kemampuan biometer yng kompleks, yang merupakan interaksi antr kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian, faktor-faktor yng mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

## **2.1.2 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar**

### **2.1.2.1 Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Usia 6-14 Tahun**

Menurut Soegiyanto dan Sudjarwo (1993 : 101), Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan. Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang. Oleh karenanya energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak.

### **2.1.2.2 Bentuk –Bentuk Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Adapun bentuk-bentuk karakteristik itu antara lain adalah: a) senang bermain, karakteristik ini menuntut Guru Sekolah Dasar untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah; b) senang bergerak, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak; c) anak senang bekerja dalam kelompok, guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok; d) anak senang merasakan, melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasar pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Bagi anak Sekolah Dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan memberi contoh bagi orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

### **2.1.3 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar ( SD )**

#### **2.1.3.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (BSNP, 2006 : 1).



### **2.1.3.2 Materi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar ( SD )**

Dalam BSNP (2006 : 2) struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga. Asumsi yang digunakan model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain, dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku (sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat)

### **2.1.3.3 Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Perncaaan merupakan bagian integral dari pengajaran yang efektif. Efektifitas pengajaran akibat diadakannya perencanaan akan nampak lebih jelas manakala guru ingin menerapkan model- model ataum materi pembelajaran yang tidak pernah diterapkan sebelumnya atau pada saat dihadapkan dengan lingkungan pembelajaran yang serba terbatas. Untuk itu kemampuan membuat

perencanaan bagi calon guru pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kemampuan guru dalam ketrampilan mengajarnya (Rusli Luthan, 2000 : 1).

Kedudukan perencanaan dalam proses belajar mengajar memegang peranan yang sangat penting bila dilihat dari konsep mengajar. Menurut Hough, dkk dalam Rusli Luthan (200 : 3), mendefinisikan mengajar sebagai proses penataan manusia, materi, dan sumber-sumber untuk keperluan kelancaran proses belajar. Khususnya untuk pendidikan jasmani, penataan dalam proses pembuatan perencanaan mengajar pendidikan jasmani nampak lebih penting mengingat lingkungan belajarnya yang agak unik. Pentingnya suatu perencanaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: a) Waktu mengajar yang relatif terbatas, jumlah waktu yang relatif terbatas untuk mengajar pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor pentingnya membuat perencanaan pengajaran. Rata-rata frekuensi mengajar pendidikan jasmani dalam seminggu untuk kelas atas adalah satu kali pertemuan dengan jumlah waktu sekitar 4 x 35 menit. b) Jumlah siswa dan fasilitas, jumlah siswa yang cukup banyak dan peralatan serta fasilitas yang relatif terbatas akan mempengaruhi teknik dan strategi mengajar agar tujuan pengajaran dapat tercapai dengan baik. c) Latar belakang guru, walaupun kemungkinan besar semua guru pendidikan jasmani adalah lulusan dari lembaga persiapan guru pendidikan jasmani, namun tidak menutup kemungkinan guru pendidikan jasmani harus mengajar pelajaran yang tidak diperolehnya waktu mengikuti pendidikan. Dalam hal ini perencanaan pengajaran sangat membantu guru agar dapat mengajar dengan baik. d) Karakteristik siswa, setiap siswa mempunyai karakteristik yang

berbeda-beda, seperti kemampuan fisik, pengetahuan, minat, lingkungan sosial dan ekonomi, dan letak geografisnya. Semua itu memerlukan perencanaan yang baik sehingga semua siswa ikut belajar sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangannya. e) Keterlibatan guru lain, terkadang guru pendidikan jasmani memerlukan bantuan guru lain untuk mengawasi program yang diberikan kepada siswa. Dalam kasus demikian perencanaan perlu dibuat sehingga guru yang terlibat tahu secara pasti arah, tujuan, dan jenis kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa yang diawasinya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses mengajar pada dasarnya adalah proses penataan yang akan selalu melibatkan proses sebelum pelaksanaan (perencanaan), pelaksanaan (melaksanakan perencanaan), dan proses setelah pelaksanaan (evaluasi).

#### **2.1.3.4 Implikasi Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Beberapa prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan para guru agar terjadi transfer belajar sebagai berikut: a) Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadi transfer. Implikasinya, guru dituntut mampu menganalisa aneka ragam situasi yang terdapat pada suatu permainan dan menambahkannya secara bertahap ke dalam situasi berlatih. b) Makin bervariasi suatu ketrampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer secara positif terhadap situasi permainan yang sebenarnya. Implikasinya, belajar skill perlu waktu. Makin banyak waktu dicurahkan untuk transfer, makin mungkin transfer itu terjadi. Kadang-kadang transfer tidak terjadi sebab siswa belum memahami dan belum dapat menerapkan prinsip gerak yang menjadi sumber

transfer dengan baik. c) Transfer dapat dilakukan melalui usaha pemberian dorongan oleh gurunya terhadap siswa agar menggunakan informasi dan keterampilan yang sudah dimiliki siswa serta kejelasan aktivitas belajar yang harus dilakukannya. Implikasinya, guru dapat mendorong terjadinya transfer dengan cara memberikan komponen tugas gerak dengan jelas kepada siswa dan memberikan contoh nyata tentang konsep yang seharusnya diterapkan siswa pada keterampilan lainnya dengan jelas.

#### 2.1.4 Karakteristik dan Struktur Gerak Atletik

Atletik merupakan ö ibu ö dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti: lari, lempar, dan lompat. Dilihat dari taksonomigerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus gerak manipulatif. Jika atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu, serta ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (*close skill*).

Hakekat karakteristik dan struktur gerak atletik sangat cocok untuk menjadi öalatö pendidickn dalam konteks pendidikan jasmani, karena mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas manusia, khususnya menyangkut kualitas pengendalian emosi, kualitas motorik, dan kualitas fisik anak-anak secara menyeluruh. Dilihat dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot,

fleksibilitas, dan aspek kondisi fisik lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak akan dilatih atau diajarkan kegiatan-kegiatan seperti: melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat, begitu juga aspek koordinasi gerak dapat dikembangkan termasuk rasa kinetik.

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok, yaitu lari termasuk jalan, lompat, dan lempar. Di antara tiga gerakan dasar tersebut akan diuraikan dua gerakan dasar tentang karakteristik dan struktur gerakan lari dan lompat. Adapun karakteristik dan struktur gerak lari dan lompat diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Jalan atau lari dapat dilakukan dengan: maju, mundur, ke samping, pola lintasan lurus dan lintasan berbelok-belok, cepat dan lambat, dengan suara gaduh atau tanpa suara, mendaki (naik) atau menurun, menaiki tangga atau turun tangga, berirama atau dengan melantunkan, permainan kaki yang terkoordinir, pendek dan terus menerus, sendirian, berpasangan, atau berkelompok, bersama anak-anak lain atau melawan yang lain, menggunakan alat atau perkakas, melewati atau melampaui rintangan dan melewati gawang, pada lapangan rumput atau di lintasan, di hutan atau di jalan, mencari jejak seseorang dengan peta atau route, dalam bentuk estafet atau beranting. 2) Lompat dapat dilakukan dengan: dari kanan ke kiri atau dengan ke dua kedua kaki, dari sikap berdiri atau dengan ancang-ancang, di atas rintangan, melewati rintangan, masuk rintangan, menggunakan seutas tali atau sebuah tongkat, jauh, tinggi, atau jauh tinggi, sekali lompat atau berulang-ulang, tidak berirama atau berirama, lurus atau suatu ingkaran, dari depan, samping, atau

ancang-ancang lengkung, dalam bentuk lompat jongkok, lompat gunting, menggulung, flop, sendiri, berpasangan, dan berkelompok, bersama yang lain atau melawan yang lain.

## **2.1.5 Karakteristik Model Pembelajaran Kelincahan Gerak Melalui Permainan *Sigesit* SD Negeri Tanjung 01**

### **2.1.5.1 Pengertian Permainan *Sigesit***

Permainan *sigesit* merupakan permainan untuk pembelajaran kelincahan gerak dengan menggunakan gerak dasar atletik yaitu mengkoordinasikan antara gerakan lari dan lompat yang dilakukan secara cepat. Adapun jenis gerakannya adalah lari zig-zag dengan melompati rintangan, lari lurus dengan melompati rintangan (rintangan ini menyerupai rintangan lari gawang), lari lurus dan berbelok, dan lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Semua gerakan ini dilakukan secara berkelanjutan dalam satu putaran permainan. Permainan ini merupakan permainan beregu, tiap regu terdiri dari 3 pelari. Dalam satu permainan perlombaan terdiri dari tiga regu. Setiap pelari harus melakukan semua jenis gerakan dalam tiap-tiap lintasan secara urut yang telah ditentukan dalam satu putaran.

Permainan ini menggunakan tiga lintasan lari, tiap lintasan memanfaatkan 5 pohon karet yang tumbuh membanjar dengan jarak pohon karet satu dengan yang lain sejauh 3 m, bila diukur dalam satu lintasan panjangnya 15 m, sedangkan lebar lintasan 4 m. Lintasan **1** digunakan untuk lari zig-zag dengan melompati rintangan, lintasan **2** digunakan lari lurus dengan melompati rintangan ( lintasan ini seperti lintasan lari gawang ), sedangkan lintasan **3** digunakan untuk

lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Rintangan dibuat dari tali karet yang disambung diikatkan diantar pohon karet yang satu dengan yang lain dengan ketinggian dari tanah 45 cm. Adapun jenis-jenis lari dalam tiap-tiap lintasan adalah: 1) lintasan satu digunakan untuk lari zig-zag dengan menggunakan rintangan tali karet diikatkan antar pohon karet secara membanjar dengan ketinggian rintangan dari tanah 45 cm, rintangan ini memanfaatkan 5 pohon karet dengan demikian terdapat 4 rintangan; 2) lintasan dua digunakan untuk lari melewati rintangan di depan badan dengan menggunakan tali karet kemudian diikatkan pada kedua pohon secara horizontal dengan pohon yang berada di sampingnya dengan ketinggian rintangan 45 cm dari tanah (rintangan ini menyerupai rintangan pada lari gawang). Sedangkan jumlah rintangannya ada 3, adapun pohon yang dipakai adalah pohon kedua, ketiga, dan keempat; 3) sedangkan lintasan tiga untuk lari zig-zag tanpa melompati rintangan di sela-sela pohon karet dengan memanfaatkan 5 pohon karet.

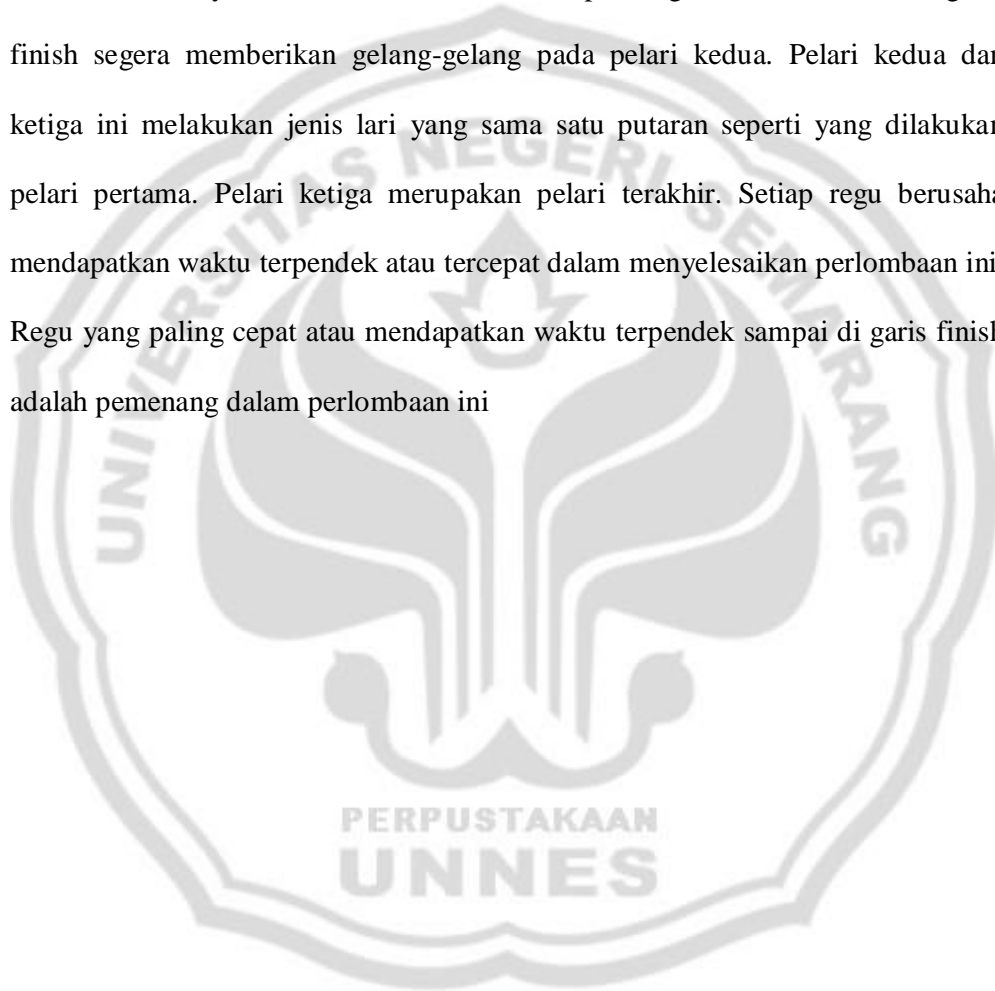
#### **2.1.5.2 Cara Pelaksanaan Permainan Sigesit**

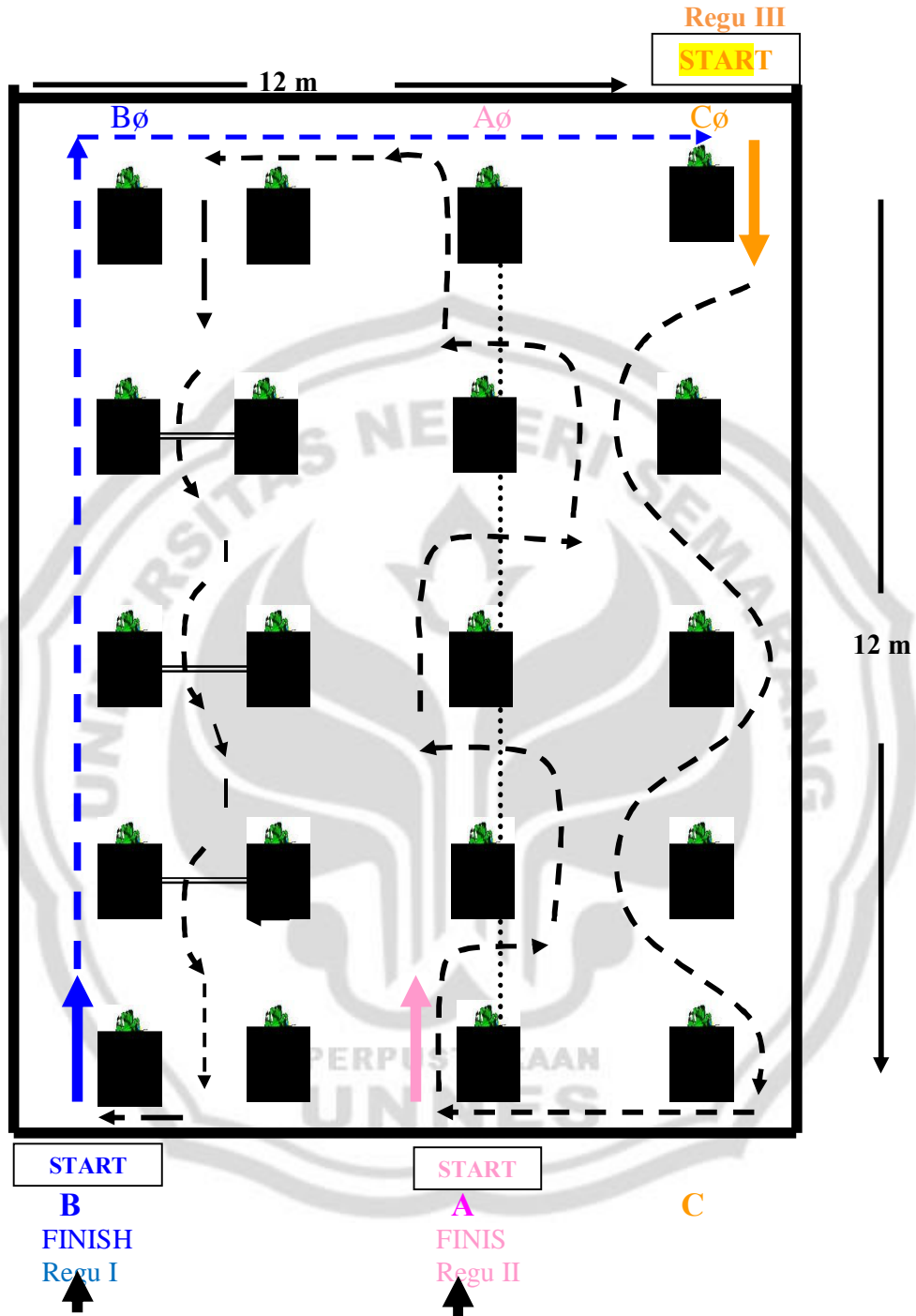
Semua pelari dalam satu regu berdiri membanjar di belakang garis start secara urut dari paling depan yaitu pelari pertama, kedua, dan ketiga dengan menggunakan nomor dada sesuai dengan posisi dimana mereka berbaris. Garis start masing-masing regu adalah barbeda-beda, dengan demikian jumlah garis start ada tiga. Adapun penentuan penempatan masing-masing regu di garis start sesuai dengan undian. Dimana garis start dan garis finish adalah sama satu tempat. Start yang digunakan dalam lari ini adalah start berdiri, adapun aba-aba yang digunakan dalam perminn ini adalah menggunakan dua kata yaitu *õ* Awas...Yak *õ*

Sedangkan urutan lari dalam satu putaran adalah sebagai berikut; **Regu I** : dimulai dari lintasan **A**, pelari pertama melakukan lari zig-zag melompati rintangan sampai akhir lintasan **A'**-menuju akhir lintasan **B'**-kemudian lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **B**- sesampai di awal lintasan **B** segera merubah arah lari berbalik dan lari lurus menuju ke lintasan akhir **B'**-berbelok ke kanan lari lurus menuju akhir lintasan **C'**-kemudian berlari zig-zag tanpa melewati rintangan menuju awal lintasan **C**-selanjutnya menuju awal lintasan **B**. Awal lintasan **B** ini selain merupakan garis start bagi regu **I** juga merupakan garis finish. Pelari pertama setiba di tempat semula segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua, dan pelari kedua segera melakukan lari seperti pada pelari pertama. Begitu juga pelari berikutnya yaitu pelari ketiga yang merupakan pelari terakhir. **Regu II** dimulai dari lintasan **B**, pelari pertama berlari lurus menuju akhir lintasan **B'**-kemudin berbelok arah ke kanan berlari lurus menuju lintasan **C'**-kemudian berlari di lintasan **C** dengan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju ke lintasan **C** selanjutnya menuju lintasan **A**-diteruskan berlari di lintasan **A** dengan lari zig-zag melompati rintangan sampai di lintasan **A'**-menuju ke lintasan **B'** berlari di lintasan **B** dengan lari lurus melompati rintangan (menyerupai lari gawang) sampai akhir lintasan **B** dan ini merupakan lintasan terakhir untuk pelari pertama bagi regu **II**. Setiba di garis finish gelang-gelang diberikan pada pelari kedua. Selanjutnya pelari ini sampai dengan pelari terakhir melakukan gerakan lari seperti yang dilakukan pada pelari pertama. **Regu III** dimulai dari lintasan **C'**, pelari pertama melakukan lari zig-zag tanpa melompati ritangan menuju lintasan **C**-kemudian menuju awal lintasan **B**-dari lintasan **B**



berlari zig-zag melompati rintangan menuju akhir lintasan **B'**-menuju lintasan **C'** diteruskan lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **C**-sesampai di awal lintasan **C** segera berbalik arah melakukan lari lurus tanpa rintangan menuju ke lintasan **C'**- kemudian berbelok arah ke kanan lari lurus tanpa rintangan menuju lintasan semula yaitu **C'**, lintasan **C'** ini merupakan garis finish. Setiba di garis finish segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua. Pelari kedua dan ketiga ini melakukan jenis lari yang sama satu putaran seperti yang dilakukan pelari pertama. Pelari ketiga merupakan pelari terakhir. Setiap regu berusaha mendapatkan waktu terpendek atau tercepat dalam menyelesaikan perlombaan ini. Regu yang paling cepat atau mendapatkan waktu terpendek sampai di garis finish adalah pemenang dalam perlombaan ini





Gambar 1

Lapangan Permainan Sigesit

Keterangan:

— → = arah lari

•••• = tali karet untuk rintangan lari zig-zag

==== = rintangan di depan pelari (menyerupai rintangan lari gawang).



= Pohon Karet

- Lintasan A ( Jenis lari zig-zag melompati rintangan dari A sampai A $\emptyset$  )
- Lintasan B ( Jenis lari lurus melompati rintangan seperti lari gawang) dari lintasan B $\emptyset$  sampai B)
- Lintasan C (Jenis Lari zig-zag tanpa melompati rintangan dari lintasan C $\emptyset$  sampai C )

### 2.1.5.3 Peraturan Dalam Permainan Sigesit

Di dalam permainan ini tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku, namun demikian agar pelaksanaan permainan ini berjalan lancar dan aman semua siswa harus mentaati saran-saran yang diberikan oleh juri atau guru yang berisi antara lain: 1) Setiap pelari harus melakukan urutan jenis lari secara urut dalam satu putaran lari dalam satu regu. 2) Setiap pelari tidak diperbolehkan menghalang-halangi, mengganggu atau berbuat curang kepada regu lain. 3) Setiap regu harus mematuhi aturan yang diberikan oleh juri. 4) Apabila ada pelari yang dalam melakukan lari, gelang-gelang yang dibawanya jatuh boleh diambil kembali, dan apabila anggota badannya menyentuh rintangan tidak dianggap gagal tetapi diperbolehkan untuk meneruskan larinya.

#### **2.1.5.4 Ketentuan Pemenang**

Pemenang dalam perlombaan ini ditentukan oleh catatan waktu yang dibutuhkan saat perlombaan. Regu yang menang adalah regu yang paling sedikit catatan waktunya dalam menempuh lari (regu yang tercepat).

#### **2.1.5.5 Fasilitas dan peralatan**

Fasilitas yang digunakan dalam permainan ini adalah: a) lintasan yang digunakan memanfaatkan area tanah di sela-sela pohon karet; b) rintangan lompatan lari dibuat dari gelang karet yang disambung dijadikan seutas tali; c) tiga buah gelang-gelang dari rotan atau sejenisnya dengan diam 15 cm; d) bendera start; e) peluit; f) stop watch.

#### **2.1.5.6 Perlengkapan Siswa**

Demi keamanan dan kenyamanan dalam melakukan permainan ini setiap anak atau siswa diharuskan memakai pakaian atau seragam olahraga lengkap, memakai celana olahraga, dan memakai sepatu olahraga dan kaos kaki.

#### **2.1.5.7 Juri Perlombaan**

Mengenai juri dikarenakan sifatnya pembelajaran maka permainan ini dipimpin oleh guru, namun apabila permainan ini dilombakan secara resmi dibutuhkan petugas- petugas atau juri, diantaranya adalah sebagai berikut: 1) petugas pemanggilan siswa; 2) petugas pemberangkatan atau Starter; 3) petugas pencatat waktu; 4) petugas pengawas lintasan.

### **2.2 Kerangka Berfikir**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani, Olahrag dan Kesehatan di Sekolah Dasar yang meliputi: Pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Sesuai dengan Kompetensi Dasar dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar pada kelas lima semester satu, siswa diharapkan dapat mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modivikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran. Pada kenyataannya, dalam proses pembelajaran permainan atletik di Sekolah Dasar masih dikemas dalam bentuk permainan yang tidak dimodivikasi, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturannya. Konsekuensi yang terjadi dari pelaksanaan pembelajaran tersebut adalah dijumpainya anak-anak yang merasa

tidak senang, bosan dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Modifikasi pembelajaran permainan atletik merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran kelincuhan gerak melalui permainan *Sigesit* ini diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan ketika mengikuti pembelajaran.

**Tabel 1**  
**Justifikasi Model Pembelajaran Kelincuhan Gerak Melalui Permainan *Sigesit* SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin**

No	Kondisi Faktual Di Sekolah	Kesulitan Yang Dihadapi	Solusi Yang Ditawarkan
1.	Lapangan yang digunakan untuk pembelajaran kelincuhan gerak hanya menggunakan halaman sekolah yang sempit dan berupa betonisasi.	Siswa tidak bisa bergerak bebas, takut bergerak karena khawatir kalau jatuh resiko cedera tinggi, dan intensitas melakukan gerak sedikit karena harus menunggu giliran.	Memanfaatkan perkebunan karet sebagai lapangan untuk pembelajaran kelincuhan gerak, ukuran yang luas, di atas tanah berupa rumput
2	Tidak semua sekolah mempunyai sarana yang digunakan untuk pembelajaran kelincuhan	Permainan kelincuhan gerak tidak bisa dilaksanakan jika harus membutuhkan sarana yang memadai.	Sarana yang digunakan sebagai variasi bentuk gerakan kelincuhan, lintasan memanfaatkan pohon karet, dan rintangan menggunakan tali

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

			karet.
3	Peraturan atletik biasanya menggunakan aturan yang resmi dan baku	Siswa merasa terbebani dengan peraturan resmi dan akan mengganggu konsentrasi,dalam bergerak .	Peraturan permainan yang sederhana, mudah dipahami dan mudah untuk dipraktikkan di lapangan.



## BAB III

### METODE PENGEMBANGAN

#### 3.1. Model Pengembangan

Penelitian disebut penelitian berbasis pengembangan (*research-based developmen*) merupakan jenis penelitian yang tujuan pengembangannya untuk pemecahan masalah praktis. Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk, dan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah penghasilan produk-produk yang langsung dapat digunakan oleh pengguna. Dalam hal pengembangan produk salah satunya adalah menghasilkan produk model pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Adapun Langkah- langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tujuh langkah yang utama, yaitu: a) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, b) Mengembangkan bentuk produk awal (dalam hal ini model pembelajaran lari melewati rintangan di perkebunan karet). Berdasarkan analisis kebutuhan, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pembelajaran Penjasorkes sesuai dengan materi yang dikembangkan yang didasarkan pada kajian teori yaitu pembuatan produk pembelajaran kelincahan gerak yang diberi nama oleh penulis permainan *õ Sigetitõ*. c) Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga, dan dua orang guru Penjasorkes yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup. Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli

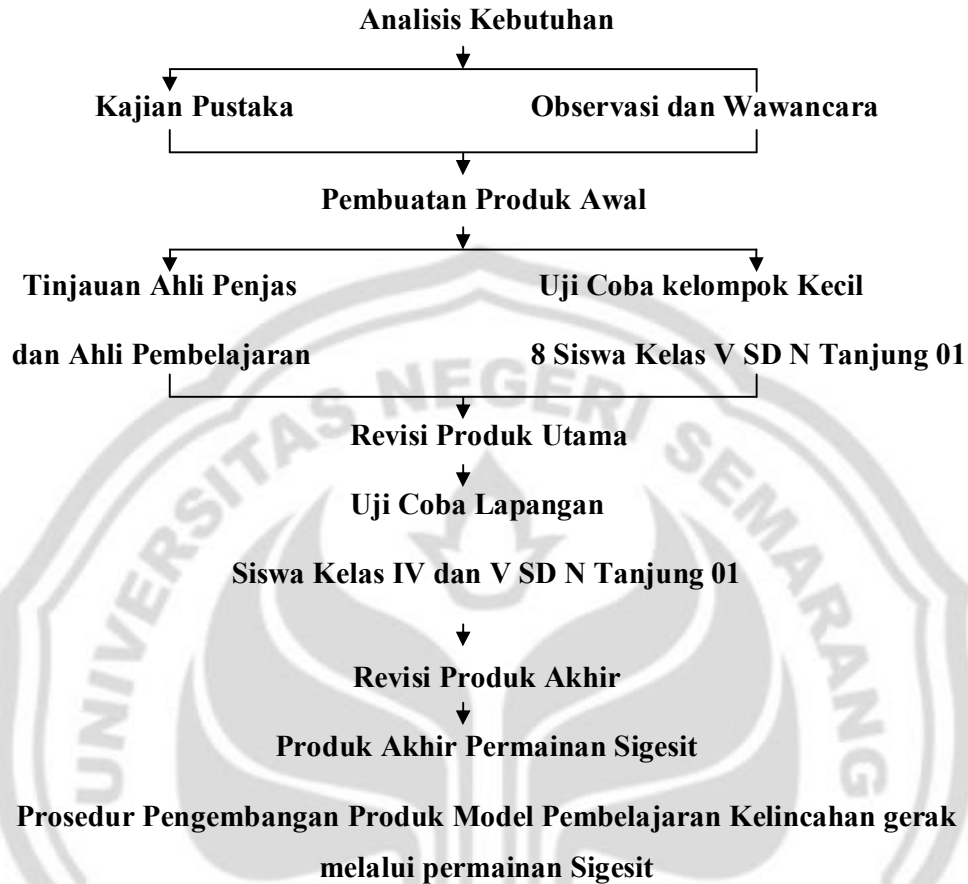


selanjutnya melakukan uji coba produk awal skala kecil dengan melibatkan tiga peserta didik, dengan menggunakan lembar evaluasi dan konsultasi, selanjutnya hasilnya dianalisis secara mendalam. d) Melakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil dengan melibatkan delapan peserta didik, setelah diuji cobakan kemudian dievaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner baik bagi peserta didik maupun oleh ahli untuk mengetahui kelayakan produk. e) Melakukan uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah direvisi atas hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya. f) Merevisi produk akhir, berdasarkan evaluasi dan analisa uji coba lapangan ( melalui pengamatan dan diperlukan instrumen baik pengamatan maupun melalui angket untuk siswa dan pengamat). g) Hasil akhir model pembelajaran Penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan skala besar.

### **3.2 Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan pada model pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *Sigesit* ini, dilakukan melalui beberapa tahap.

Tahapan-tahapan tersebut antara lain:



### 3.2.1 Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian, langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah permainan *sigesit* dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang tentang pelaksanaan pembelajaran kelincahan gerak dengan cara melakukan pengamatan di lapangan.

### 3.2.2 Pembuatan Produk Awal

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model permainan *sigesit*. Dalam pembuatan produk

yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli Penjas dan dua guru Penjas sebagai ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil.

### **3.2.3 Uji Coba Produk Awal**

Pelaksanaan uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya adalah menetapkan desain uji coba, menentukan subyek uji coba, menyusun instrumen pengumpulan data, dan menetapkan teknik analisis data.

### **3.2.4 Revisi Produk Pertama**

Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi dan uji coba kelompok kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah diujicobakan.

### **3.2.5 Uji Coba Lapangan Produk Awal**

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dalam menggunakan subjek uji coba siswa V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang berjumlah 3 siswa

### **3.2.6 Revisi Produk Akhir**

Revisi produk awal dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan siswa kelas V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang berjumlah 3 siswa.

### **3.2.7 Hasil Akhir Produk Awal**

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan yang berupa model pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan *ō Sigesitō*

### **3.3 Uji Coba Produk**

Uji coba produk penelitian ini bertujuan untuk memperoleh efektivitas, efisiensi dan kebermanfaatan dari produk. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan uji coba produk adalah sebagai berikut:

#### **3.3.1 Desain Uji Coba**

Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari:

##### **3.3.1.1 Evaluasi Ahli**

Sebelum produk pembelajaran yang dikembangkan diujicobakan kepada subjek, produk yang dibuat dievaluasi ( validasi ) terlebih dahulu oleh satu ahli Penjas yaitu Drs. Prapto Nugroho, M.Kes dan dua ahli pembelajaran ( Haris Er Manusidi, S. Pd dan Sigit Kurniawan Saputra, S.Pd )

Variabel yang dievaluasi oleh ahli meliputi fasilitas dan peralatan, jumlah anak dalam satu regu, perlengkapan siswa, jarak atau lintasan permainan, aturan dan penentuan kemenangan permainan. Untuk menghimpun data dari para ahli dilakukan dengan cara memberikan draf model awal dengan disertai lembar evaluasi kepada para ahli Penjas dan ahli Pembelajaran. Hasil evaluasi dari para ahli yang berupa penilaian dan saran terhadap produk yang telah dibuat, dipergunakan sebagai acuan dasar pengembangan produk.

##### **3.3.1.2 Uji Coba Kelompok Kecil**

Pada tahapan ini produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada siswa V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan

Bringin Kabupaten Semarang. Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 8 siswa sebagai subjeknya.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan cara-cara dan peraturan permainan *Sigesit* yang kemudian melakukan uji coba permainan *Sigesit*. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan uji coba kelompok kecil ini adalah untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

### **3.3.1.3 Revisi Produk Pertama**

Hasil data dari evaluasi satu ahli Penjas dan dua ahli Pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis. Selanjutnya dijadikan acuan untuk merevisi produk yang telah dibuat.

### **3.3.1.4 Uji Coba Lapangan**

Hasil analisis uji coba kelompok kecil serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan. Uji coba lapangan ini dilakukan pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang sebanyak 37 siswa.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan tentang peraturan permainan *Sigesit* yang kemudian melakukan permainan *Sigesit*. Setelah melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan.

### **3.3.2 Subjek Uji Coba**

Subyek uji coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, 2) Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 8 siswa kelas V SD Negeri Tanjung 01 dipilih menggunakan

sampel secara total ( total sampling ), 3) Uji coba skala besar yang terdiri dari 37 siswa kelas IV dan V SD N Tanjung 01 Kecamatan Bringin.

### 3.3.3 Jenis Data

Jenis data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif yang berupa alasan dalam memilih jawaban dan saran-saran.

### 3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli Penjas dan ahli pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subyek yang relatif banyak sehingga data dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Kepada ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititikberatkan pada produk pertama yang dibuat, sedangkan kuesioner siswa dititikberatkan pada kenyamanan produk.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model pembelajaran lompat jauh. Serta komentar dan saran umum jika ada.

Rentangan evaluasi mulai dari 0 tidak baik sampai dengan 5 sangat baik dengan cara memberi tanda 0-5 pada kolom yang tersedia. Adapun Kolom-kolom itu antara lain: (1) tidak baik, (2) kurang baik, (3) cukup baik, (4) baik, dan (5) sangat baik.

Berikut ini adalah faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada kuesioner ahli.

**Tabel 2**  
**Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner**

No.	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Kualitas Model	Kualitas Produk terhadap standar kompetensi, keaktifan siswa, dan kelayakan untuk diajarkan pada siswa SD	15

Kuesioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan, yang harus dijawab oleh siswa dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”. Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Cara pemberian skor pada alternatif jawaban adalah sebagaiberikut :

**Tabel 3**  
**Skor Jawaban Kuesioner “Ya” dan “Tidak”**

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	1	0

Berikut ini adalah faktor-faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada siswa :

**Tabel 4**  
**Faktor, Indikator, dan jumlah Butir Kuesioner**

No.	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Psikomotor	Kemampuan siswa mempraktekkan variasi gerak dalam model pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan Sigesit.	10
2	Kognitif	Kemampuan siswa memahami peraturan dan pengetahuan tentang	10

		<b>permainan Sigesit.</b>	
<b>3</b>	<b>Afektif</b>	<b>Menampilkan sikap dalam bermain model permainan Sigesit, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran.</b>	<b>10</b>

### 3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis diskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Sukirman, dkk.(2003:879), yaitu:

$$F = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- f = frekuensi relatif / angka persentase
- F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N = jumlah seluruh data
- 100% = konstanta

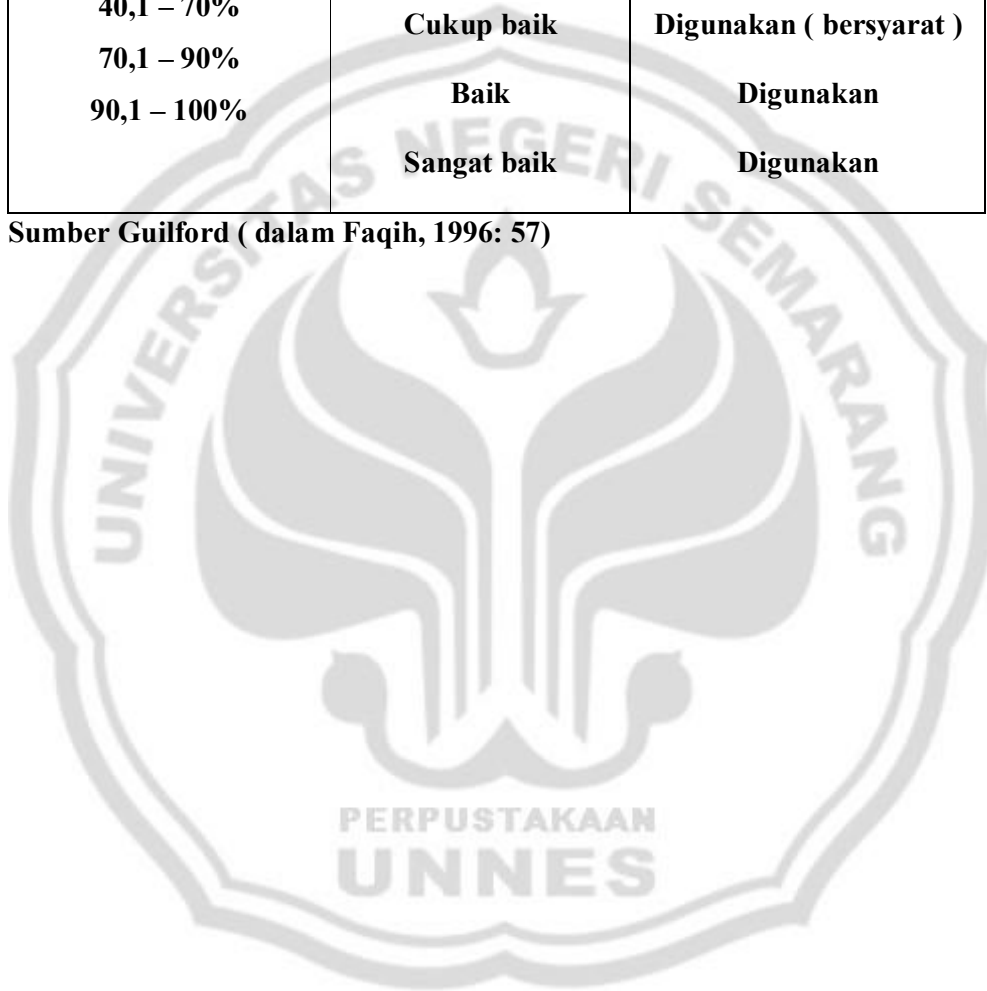
Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data.



**Tabel 5**  
**Klasifikasi Persentase**

<b>Persentase</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Makna</b>
<b>0 – 20%</b>	<b>Tidak baik</b>	<b>Dibuang</b>
<b>20,1 – 40%</b>	<b>Kurang baik</b>	<b>Diperbaiki</b>
<b>40,1 – 70%</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Digunakan ( bersyarat )</b>
<b>70,1 – 90%</b>	<b>Baik</b>	<b>Digunakan</b>
<b>90,1 – 100%</b>	<b>Sangat baik</b>	<b>Digunakan</b>

Sumber Guilford ( dalam Faqih, 1996: 57)



## BAB IV

### HASIL PENGEMBANGAN

#### 4.1 Hasil Data Uji Coba

##### 4.1.1. Data Analisis Kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka / kajian literatur.

Sesuai dengan kompetensi dasar kelas V disebutkan bahwa: siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran atletik masih jauh dari harapan.

Pada proses pembelajaran atletik ini ditemui kendala beberapa hal, antara lain peraturan dan ukuran lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan yang sebenarnya atau aturan baku, diketahui ada beberapa siswa yang mengeluh dan merasa bosan dan kurang aktif ketika mengikuti pembelajaran atletik, pembelajaran yang diberikan oleh guru masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pembelajaran atletik yang diberikan oleh guru masih kurang efektif dan kurang menumbuhkan minat siswa agar aktif bergerak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memutuskan untuk membuat model permainan kelincahan gerak dengan memodifikasi gerak dasar atletik yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar melalui permainan yang diberi nama oleh peneliti "Sigesit" dengan memanfaatkan lingkungan di luar sekolah yang ada yaitu perkebunan karet. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran permainan atletik pada umumnya dan permainan kelincahan gerak pada khususnya yang dapat membuat siswa aktif mengikuti pembelajaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru Penjasorkes dalam memberikan pembelajaran permainan kelincahan gerak lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

#### 4.1.2 Diskripsi Draf Produk Awal

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa model permainan *Sigesit* yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk dengan menggunakan langkah-langkah, yaitu:

- 1) Analisis tujuan dan karakteristik permainan *sigesit*;
- 2) analisis karakteristik siswa Sekolah Dasar;
- 3) mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip atau cara membuat permainan *sigesit*;
- 4) menetapkan prinsip-prinsip untuk mengembangkan model permainan *sigesit*;
- 5) menetapkan tujuan, isi, dan strategi

pengelolaan pembelajaran; 6) mengembangkan prosedur pengukuran hasil pembelajaran; 7) menyusun produk awal model permainan *sigesit*.

Setelah melalui proses desain dan produksi maka menghasilkan produk awal model permainan *sigesit* yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar tersebut.

## **DRAF PRODUK AWAL MODEL PERMAINAN “SIGESIT” BAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNG 01**

### **4.1.2.1 Pengertian Permainan Sigesit**

Permainan *sigesit* merupakan permainan untuk pembelajaran kelincahan gerak dengan menggunakan gerak dasar atletik yaitu mengkoordinasikan antara gerakan lari dan lompat yang dilakukan secara cepat. Adapun jenis gerakannya adalah lari zig-zag dengan melompati rintangan, lari lurus dengan melompati rintangan (rintangan ini menyerupai rintangan lari gawang), lari lurus dan berbelok, dan lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Semua gerakan ini dilakukan secara berkelanjutan dalam satu putaran permainan. Permainan ini merupakan permainan beregu, tiap regu terdiri dari 3 pelari. Dalam satu permainan perlombaan terdiri dari tiga regu. Setiap pelari harus melakukan semua jenis gerakan dalam tiap-tiap lintasan secara urut yang telah ditentukan dalam satu putaran.

Permainan ini menggunakan tiga lintasan lari, tiap lintasan memanfaatkan 7 pohon karet yang tumbuh membanjar dengan jarak pohon karet satu dengan yang lain sejauh 3 m, bila diukur dalam satu lintasan panjangnya 18 m. Lintasan **1** digunakan untuk lari zig-zag dengan melompati rintangan, lintasan **2** digunakan lari lurus dengan melompati rintangan, lintasan **3** digunakan untuk lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Rintangan dibuat dari tali karet yang disambung

diikatkan diantar pohon karet yang satu dengan yang lain dengan ketinggian dari tanah 40 cm. Adapun jenis-jenis lintasannya adalah sebagai berikut: 1) Lintasan A untuk lari zig-zag dengan menggunakan rintangan tali karet diikatkan antar pohon karet secara membanjar dengan ketinggian rintangan dari tanah 40 cm. Rintangan ini memanfaatkan 7 pohon karet dengan demikian terdapat 6 rintangan. 2) Lintasan B untuk lari melewati rintangan di depan badan dengan menggunakan tali karet kemudian diikatkan pada kedua pohon secara horizontal dengan pohon yang berada di sampingnya dengan ketinggian rintangan 40 cm dari tanah (rintangan ini menyerupai rintangan pada lari gawang). Sedangkan jumlah rintangannya ada 3, adapun pohon yang dipakai adalah pohon kedua, ketiga, dan keempat. 3) Lintasan C untuk lari zig-zag tanpa melompati rintangan di sela-sela pohon karet dengan memanfaatkan 7 pohon karet.

#### 4.1.2.2 Cara Pelaksanaan Permainan Sigesit

Semua pelari dalam satu regu berbaris berdiri membanjar secara urut dari paling depan yaitu pelari pertama, kedua, dan ketiga dengan menggunakan nomor dada sesuai dengan posisi dimana mereka berdiri di belakang garis start. Garis start masing-masing regu adalah barbeda-beda, dengan demikian jumlah garis start ada 3. Adapun penentuan penempatan masing-masing regu di garis start sesuai dengan undian. Dimana garis start dan garis finish adalah sama satu tempat. Start yang digunakan dalam lari ini adalah start berdiri, adapun aba-aba yang digunakan dalam perminn ini adalah menggunakan dua kata yaitu *õ* Awas...Yak *õ*

Sedangkan urutan lari tiap-tiap regu dalam satu putaran adalah sebagai berikut: **Regu I** dimulai dari lintasan **A**, pelari pertama melakukan lari zig-zag

melompati rintangan sampai akhir lintasan **A'**-menuju akhir lintasan **B'**-kemudian lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **B**- sesampai di awal lintasan **B** segera merubah arah lari berbelok dan lari lurus menuju ke lintasan akhir **B'**-berbelok ke kanan lari lurus menuju akhir lintasan **C'**- kemudian berlari zig-zag tanpa melewati rintangan menuju awal lintasan **C**-selanjutnya menuju awal lintasan **B**. Awal lintasan **B** ini selain merupakan garis start bagi regu **I** juga merupakan garis finish. Pelari pertama setiba di tempat semula segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua, dan pelari kedua segera melakukan lari seperti pada pelari pertama. Begitu juga pelari berikutnya yaitu pelari ketiga yang merupakan pelari terakhir. **Regu II** dimulai dari lintasan **B**, pelari pertama berlari lurus menuju akhir lintasan **B'**-kemudian berbelok arah ke kanan berlari lurus menuju lintasan **C'**-kemudian berlari di lintasan **C** dengan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju ke lintasan **C** selanjutnya menuju lintasan **A**-diteruskan berlari di lintasan **A** dengan lari zig-zag melompati rintangan sampai di lintasan **A'**-menuju ke lintasan **B'** berlari di lintasan **B** dengan lari lurus melompati rintangan ( menyerupai lari gawang) sampai akhir lintasan **B** dan ini merupakan lintasan terakhir untuk pelari pertama bagi regu **II**. Setiba di garis finish gelang-gelang diberikan pada pelari kedua. Selanjutnya pelari ini sampai dengan pelari terakhir melakukan gerakan lari seperti yang dilakukan pada pelari pertama. **Regu III** dimulai dari lintasan **C'**, pelari pertama melakukan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju lintasan **C**-kemudian menuju awal lintasan **B**-dari lintasan **B** berlari zig-zag melompati rintangan menuju akhir lintasan **B'**-menuju lintasan **C'** diteruskan lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **C**-

sesampai di awal lintasan C segera berbalik arah melakukan lari lurus tanpa rintangan menuju ke lintasan C'-kemudian berbelok arah ke kanan lari lurus tanpa rintangan menuju lintasan semula yaitu C', lintasan C' ini merupakan garis finish. Setiba di garis finish segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua. Pelari kedua dan ketiga ini melakukan jenis lari yang sama satu putaran seperti yang dilakukan pelari pertama. Pelari ketiga merupakan pelari terakhir.

Setiap regu berusaha mendapatkan waktu terpendek atau tercepat dalam menyelesaikan perlombaan ini. Regu yang paling cepat atau mendapatkan waktu terpendek sampai di garis finish adalah pemenang dalam perlombaan ini.

#### **4.1.2.3 Peraturan Dalam Permainan Sigesit**

Di dalam permainan ini tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku, namun demikian agar pelaksanaan permainan ini berjalan lancar dan aman semua siswa harus mentaati saran-saran yang diberikan oleh juri atau guru yang berisi antara lain: 1) Setiap pelari harus melakukan urutan jenis lari secara urut dalam satu putaran lari dalam satu regu. 2) Setiap pelari tidak diperbolehkan menghalang-halangi, mengganggu atau berbuat curang kepada regu lain. 3) Setiap regu harus mematuhi aturan yang diberikan oleh juri. 4) Apabila ada pelari yang dalam melakukan lari, gelang-gelang yang dibawanya jatuh boleh diambil kembali, dan apabila anggota badannya menyentuh rintangan tidak dianggap gagal tetapi diperbolehkan untuk meneruskan larinya.

#### 4.1.2.4 Ketentuan Pemenang

Pemenang dalam perlombaan ini ditentukan oleh catatan waktu yang dibutuhkan saat perlombaan. Regu yang menang adalah regu yang paling sedikit catatan waktunya dalam menempuh lari (regu yang tercepat).

#### 4.1.2.5 Fasilitas dan Peralatan

Fasilitas yang digunakan dalam permainan ini adalah: a) Lintasan yang digunakan memanfaatkan area tanah di sela-sela pohon karet, b) Rintangan lompatan lari dibuat dari gelang karet yang disambung dijadikan seutas tali, c) Tiga buah gelang-gelang dari rotan atau sejenisnya dengan diameter 15 cm, d) Bendera start, e) Peluit, f) Stop watch.

#### 4.1.2.6 Perlengkapan siswa

Demi keamanan dan kenyamanan dalam melakukan permainan ini setiap anak atau siswa diharuskan: 1) memakai pakaian atau seragam olahraga lengkap, 2) memakai celana olahraga, 3) memakai sepatu olahraga dan kaos kaki

#### 4.1.2.7 Juri Perlombaan

Mengenai juri dikarenakan sifatnya pembelajaran maka permainan ini dipimpin oleh guru, namun apabila permainan ini dilombakan secara resmi dibutuhkan petugas-petugas atau juri, diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Petugas pemanggilan siswa, 2) Juri pemberangkatan atau Starter berdiri di tengah-tengah lapangan. 3) Juri pencatat waktu. 4) Juri pengawas lintasan.



### 4.1.3 Validasi Ahli

#### 4.1.3.1 Validasi Draf Produk Awal

Produk awal pengembangan model pembelajaran kelincuhan gerak melalui permainan *sigesit* bagi siswa Sekolah Dasar sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan satu orang ahli yang berasal dari dosen, yaitu Drs. Prapto Nugroho, M.Kes, serta dua (2) guru Penjasorkes Sekolah Dasar yaitu Haris Er Manusiadi, S.Pd dan Sigit Kurniawan Saputra, S.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model permainan *sigesit*, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi tentang aspek kualitas model permainan, saran, serta komentar dari ahli Penjas dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar terhadap model permainan kelincuhan gerak yaitu permainan *sigesit*. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran berupa skala Likert 1 sampai 5. Caranya dengan menyontrenng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi. Lembar evaluasi untuk kualitas model permainan *sigesit* dapat dilihat pada lampiran 3.

#### 4.1.3.2 Deskripsi Data Validasi ahli

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model permainan *sigesit* dapat digunakan untuk uji coba lapangan.

Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar

**Tabel 6**  
**Hasil Rata-rata Skor Penilaian Ahli**

No.	Ahli	Hasil rata-rata skor penilaian
1.	Ahli Penjas	4,07
2.	Ahli Pembelajaran I	4,2
3.	Ahli Pembelajaran II	4,33

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjas dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar didapat rata-rata lebih dari 4 ( empat ) atau masuk dalam penilaian katagori *õ baikõ*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model permainan "*sigesit*" bagi siswa Sekolah Dasar dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Hasil evaluasi para ahli untuk kualitas model permainan *sigesit* dapat dilihat pada lampiran 5.

Masukan berupa saran dan komentar pada produk model permainan *sigesit*, sangat diperlukan guna perbaikan terhadap model tersebut. Saran perbaikan model dan komentar umum untuk kualitas model permainan *sigesit* dapat dilihat pada lampiran 6.

#### 4.1.3.3 Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk Proses revisi produk berdsarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar sebagai berikut: 1) Revisi produk atau model

yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat tanda di tempat garis start serta bendera start yang berbeda warna sehingga memudahkan pengawasan atlet dan juri saat permainan berlangsung. 2) Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat nomor dada pada tiap-tiap siswa berdasarkan urutan pelari dalam satu regu. Yaitu pelari pertama dengan nomor dada 1, pelari kedua dengan nomor dada 2, dan pelari ketiga dengan nomor dada 3.

## REVISI DRAF PRODUK AWAL SEBELUM UJI COBA SKALA KECIL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK MELALUI PERMAINAN *SIGESIT* SD N TANJUNG 01

### *I. Pengertian Permainan Sigesit*

Permainan sigesit merupakan permainan untuk pembelajaran kelincahan gerak dengan menggunakan gerak dasar atletik yaitu mengkoordinasikan antara gerakan lari dan lompat yang dilakukan secara cepat. Adapun jenis gerakannya adalah lari zig-zag dengan melompati rintangan, lari lurus dengan melompati rintangan (rintangan ini menyerupai rintangan lari gawang), lari lurus dan berbelok, dan lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Semua gerakan ini dilakukan secara berkelanjutan dalam satu putaran permainan. Permainan ini merupakan permainan beregu, tiap regu terdiri dari 3 pelari. Dalam satu permainan perlombaan terdiri dari tiga regu. Setiap pelari harus melakukan semua jenis gerakan dalam tiap-tiap lintasan secara urut yang telah ditentukan dalam satu putaran.

Permainan ini menggunakan tiga lintasan lari, tiap lintasan memanfaatkan 7 pohon karet yang tumbuh membanjar dengan jarak pohon karet satu dengan yang lain sejauh 3 m, bila diukur dalam satu lintasan panjangnya 18 m. Lintasan 1

digunakan untuk lari zig-zag dengan melompati rintangan, lintasan 2 digunakan lari lurus dengan melompati rintangan, lintasan 3 digunakan untuk lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Rintangan dibuat dari tali karet yang disambung diikatkan diantar pohon karet yang satu dengan yang lain dengan ketinggian dari tanah 40 cm. Adapun jenis-jenis lintasannya adalah: 1) Lintasan A untuk lari zig-zag dengan menggunakan rintangan tali karet diikatkan antar pohon karet secara memanjang dengan ketinggian rintangan dari tanah 40 cm. Rintangan ini memanfaatkan 7 pohon karet dengan demikian terdapat 6 rintangan. 2) Lintasan B untuk lari melewati rintangan di depan badan dengan menggunakan tali karet kemudian diikatkan pada kedua pohon secara horizontal dengan pohon yang berada di sampingnya dengan ketinggian rintangan 40 cm dari tanah (rintangan ini menyerupai rintangan pada lari gawang). Sedangkan jumlah rintangannya ada 3, adapun pohon yang dipakai adalah pohon kedua, ketiga, dan keempat. 3) Lintasan C untuk lari zig-zag tanpa melompati rintangan disela-sela pohon karet dengan memanfaatkan 7 pohon karet.

## ***II. Cara Pelaksanaan Permainan Sigesit***

Semua pelari dalam satu regu berbaris berdiri memanjang secara urut dari paling depan yaitu pelari pertama, kedua, dan ketiga dengan menggunakan nomor dada sesuai dengan posisi dimana mereka berdiri dibelakang garis start. Garis start masing-masing regu adalah barbeda-beda, dengan demikian jumlah garis start ada 3 (tiga). Adapun penentuan penempatan masing-masing regu di garis start sesuai dengan undian. Dimana garis start dan garis finish adalah sama satu tempat. Start

yang digunakan dalam lari ini adalah start berdiri, adapun aba-aba yang digunakan dalam permainan ini adalah menggunakan dua kata yaitu *õ* Awas...Yak *õ*

Sedangkan urutan lari tiap-tiap regu dalam satu putaran yaitu: **regu I** : dimulai dari lintasan **A**, pelari pertama melakukan lari zig-zag melompati rintangan sampai akhir lintasan **A'**-menuju akhir lintasan **B'**-kemudian lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **B**- sesampai diawal lintasan **B** segera merubah arah lari berbelok dan lari lurus menuju ke lintasan akhir **B'**-berbelok ke kanan lari lurus menuju akhir lintasan **C'**-kemudian berlari zig-zag tanpa melewati rintangan menuju awal lintasan **C**-selanjutnya menuju awal lintasan **B**. Awal lintasan **B** ini selain merupakan garis start bagi regu **I** juga merupakan garis finish. Pelari pertama setiba di tempat semula segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua, dan pelari kedua segera melakukan lari seperti pada pelari pertama. Begitu juga pelari berikutnya yaitu pelari ketiga yang merupakan pelari terakhir. **Regu II** dimulai dari lintasan **B**, pelari pertama berlari lurus menuju akhir lintasan **B'**-kemudin berbelok arah ke kanan berlari lurus menuju lintasan **C'**-kemudian berlari di lintasan **C** dengan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju ke lintasan **C** selanjutnya menuju lintasan **A**-diteruskan berlari di lintasan **A** dengan lari zig-zag melompati rintangan sampai di lintasan **A'**-menuju ke lintasan **B'** berlari di lintasan **B** dengan lari lurus melompati rintangan ( menyerupai lari gawang) sampai akhir lintasan **B** dan ini merupakan lintasan terakhir untuk pelari pertama bagi regu **II**. Setiba di garis finish gelang-gelang diberikan pada pelari kedua. Selanjutnya pelari ini sampai dengan pelari terakhir melakukan gerakan lari seperti yang dilakukan pada pelari pertama. **Regu III**

dimulai dari lintasan C', pelari pertama melakukan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju lintasan C-kemudian menuju awal lintasan B-dari lintasan B berlari zig-zag melompati rintangan menuju akhir lintasan B'-menuju lintasan C' diteruskan lari lurus melompati rintangan menuju lintasan C-sesampai diawal lintasan C segera berbalik arah melakukan lari lurus tanpa rintangan menuju ke lintasan C'-kemudian berbelok arah ke kanan lari lurus tanpa rintangan menuju lintasan semula yaitu C', lintasan C' ini merupakan garis finish. Setiba di garis finish segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua. Pelari kedua dan ketiga ini melakukan jenis lari yang sama satu putaran seperti yang dilakukan pelari pertama. Pelari ketiga merupakan pelari terakhir.

Setiap regu berusaha mendapatkan waktu terpendek atau tercepat dalam menyelesaikan perlombaan ini. Regu yang paling cepat atau mendapatkan waktu terpendek sampai di garis finish adalah pemenang dalam perlombaan ini.

### ***III. Peraturan Dalam Permainan Sigesit***

Di dalam permainan ini tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku, namun demikian agar pelaksanaan permainan ini berjalan lancar dan aman semua siswa harus mentaati saran-saran yang diberikan oleh juri atau guru yang berisi antara lain: 1) setiap pelari harus melakukan urutan jenis lari secara urut dalam satu putaran lari dalam satu regu; 2) setiap pelari tidak diperbolehkan menghalang-halangi, mengganggu atau berbuat curang kepada regu lain; 3) setiap regu harus mematuhi aturan yang diberikan oleh juri; 4) apabila ada pelari yang dalam melakukan lari, gelang-gelang yang dibawanya jatuh boleh diambil

kembali, dan apabila anggota badannya menyentuh rintangan tidak dianggap gagal tetapi diperbolehkan untuk meneruskan larinya.

#### ***IV. Ketentuan Pemenang***

Pemenang dalam perlombaan ini ditentukan oleh catatan waktu yang dibutuhkan saat perlombaan. Regu yang menang adalah regu yang paling sedikit catatan waktunya dalam menempuh lari (regu yang tercepat).

#### ***V. Fasilitas dan peralatan***

Fasilitas yang digunakan dalam permainan ini adalah lintasan yang digunakan memanfaatkan area tanah di sela-sela pohon karet, rintangan lompatan lari dibuat dari gelang karet yang disambung dijadikan seutas tali, tiga buah gelang-gelang dari rotan atau sejenisnya dengan diam 15 cm, bendera start, peluit, stop watch.

#### ***VI. Perlengkapan Siswa***

Demi keamanan dan kenyamanan dalam melakukan permainan ini setiap anak atau siswa diharuskan memakai pakaian atau seragam olahraga lengkap, memakai celana olahraga, memakai sepatu olahraga dan kaos kaki.

#### ***VII. Juri Perlombaan***

Mengenai juri dikarenakan sifatnya pembelajaran maka permainan ini dipimpin oleh guru, namun apabila permainan ini dilombakan secara resmi dibutuhkan petugas- petugas atau juri, diantaranya adalah petugas pemanggilan siswa, juri pemberangkatan atau Starter, juri pencatat waktu, juri pengawas lintasan.

#### 4.1.4 Data Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah produk model permainan sigesit, divalidasi oleh ahli dan para guru Penjasorkes Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 30 Mei 2011 produk diujicobakan kepada siswa SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Uji coba ini dilakukan oleh para siswa kelas V yang berjumlah 8 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara total (total sampling).

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Uji coba kelompok kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba kelompok kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba kelompok kecil permainan sigesit ini dapat dilihat pada lampiran 11.

Berdasarkan data pada lampiran 11 didapat rata-rata persentase pilihan yang sesuai 92,92%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka, permainan sigesit ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV dan V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Keseluruhan data yang didapat dari evaluasi ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran dan uji coba kelompok kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum memasuki tahap uji lapangan.



Permasalahan dan kendala yang muncul ketika model produk permainan sigesit diujicobakan dalam skala kecil pada siswa SD Negeri Tanjung 01, perlu dicari solusi dan pemecahannya. Hal itu sangat perlu dilakukan sebagai perbaikan terhadap model tersebut. Berikut ini adalah sebagai permasalahan dan kendala, setelah produk diujicobakan pada skala kecil : 1) **sarana dan prasarana**, mengenai sarana dan prasarana yang menjadi permasalahan adalah jarak lintasan lari perlu disesuaikan dengan kondisi siswa sehingga siswa tidak merasa kelelahan, ketinggian rintangan dari tanah semula 40 cm dirasa siswa terlalu mudah untuk melompatinya sehingga kelihatan kurang ada tantangan dalam melompat, juri kurang cermat mengamati dan membedakan masing-masing regu antara siswa yang satu dengan yang lain sehingga kurang dapat memantau secara cermat posisi pelari siswa yang satu dengan yang lain; 2) **objek penelitian**, beberapa permasalahan yang ditemui saat bermain sigesit diantaranya adalah: a) dalam melaksanakan permainan sigesit siswa didalam berlari zig-zag melompati rintangan ada yang kurang efektif dalam menolakkan kaki ada yang terlalu tinggi dalam melompat sehingga mengurangi kecepatan dalam meneruskan lari selanjutnya menuju rintangan berikutnya, b) pada saat melaksanakan lari lurus di luar lintasan, siswa terlalu melebar keluar dari lintasan sehingga memperpanjang jarak lari dengan demikian akan mengurangi catatan waktu menjadi lebih jelek, c) ketika melaksanakan lari lurus melompati rintangan siswa terlalu tinggi dalam melompat sehingga memperlambat dalam melanjutkan lari berikutnya.

#### 4.1.5 Revisi Produk setelah Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar pada produk atau model yang telah diujicobakan kedalam uji coba skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala kecil. Adapun proses revisinya sebagai berikut: 1) **sarana dan prasarana**, mengenai sarana dan prasarana yang direvisi adalah: a) lapangan atau lintasan lari yang tadinya tiap-tiap lintasan menggunakan 7 pohon karet atau bila diukur jaraknya 18 m karena faktor jarak yang kejauhan terlihat anak mengalami kecapaian oleh karena itu dikurangi jaraknya menjadi menggunakan 5 pohon karet atau 12 m tiap-tiap lintasan; b) ketinggian rintangan dari tanah semula 40 cm dirasa siswa terlalu mudah untuk melompatinya sehingga kelihatan kurang ada tantangan, dengan demikian dirubah dengan meninggikan rintangan menjadi 45 cm dari tanah; c) dalam melakukan lari lurus di luar lintasan siswa kadang terlalu jauh melebar dari lintasan lari menempatkan posisi larinya untuk itu dibuat garis pembatas diluar lintasan lari dengan menggunakan tali rafia dengan demikian pelari dapat mendekat ke garis; d) guru kurang cermat mengamati dan membedakan masing-masing regu antara siswa yang satu dengan yang lain oleh karena itu diberikan nomor dada pada tiap-tiap pelari berdasarkan urutannya dalam satu regu yang berbeda warna; e) untuk menambah semangat para siswa dalam melaksanakan permainan sigesit, siswa yang tidak melakukan permainan memberi semangat dengan memukul kaleng bekas dan bekas botol air minum meneral dari plastik secara bersama-sama sehingga lebih menarik dan

gembira. **2) Objek Penelitian**, yang ditemukan dalam siswa ketika melakukan permainan sigesit adalah: **a)** dalam melaksanakan permainan sigesit siswa didalam berlari zig-zag melompati rintangan ada yang kurang efektif dalam menolakkan kaki ada yang terlalu tinggi dalam melompat sehingga mengurangi kecepatan dalam meneruskan lari selanjutnya menuju rintangan berikutnya oleh karena itu peneliti melakukan evaluasi pada siswa agar dalam melompat memperhatikan tolakan kaki sehingga bisa melakukan secara efektif dan efisien; **b)** dalam melaksanakan lari lurus di luar lintasan, siswa terlalu ke luar dari lintasan sehingga memperpanjang jarak lari dengan demikian akan mengurangi catatan waktu menjadi lebih jelek; **c)** dalam melaksanakan lari lurus melompati rintangan siswa terlalu tinggi dalam melompat sehingga memperlambat dalam melanjutkan lari berikutnya oleh karena itu peneliti melakukan evaluasi pada siswa agar dalam melompat selalu memperhatikan tolakan kaki dan posisi tubuh sehingga dapat melaksanakan secara efektif dan efisien.

Berikut ini adalah hasil produk model pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan sigesit bagi siswa Sekolah Dasar yang telah direvisi sesuai dengan masukan dan saran dari para ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar.

## **DRAF SETELAH UJI COBA SKALA KECIL MODEL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK MELALUI PERMAINAN SIGESIT SD NEGERI TANJUNG 01**

### ***1. Pengertian Permainan Sigesit***

Permainan sigesit merupakan permainan untuk pembelajaran kelincahan gerak dengan menggunakan gerak dasar atletik yaitu mengkoordinasikan antara gerakan lari dan lompat yang dilakukan secara cepat. Adapun jenis gerakannya adalah lari zig-zag dengan melompati rintangan, lari lurus dengan melompati

rintangan (rintangan ini menyerupai rintangan lari gawang), lari lurus dan berbelok, dan lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Semua gerakan ini dilakukan secara berkelanjutan dalam satu putaran permainan. Permainan ini merupakan permainan beregu, tiap regu terdiri dari 3 pelari. Dalam satu permainan perlombaan terdiri dari tiga regu. Setiap pelari harus melakukan semua jenis gerakan dalam tiap-tiap lintasan secara urut yang telah ditentukan dalam satu putaran.

Permainan ini menggunakan tiga lintasan lari, tiap lintasan memanfaatkan 5 pohon karet yang tumbuh membanjar dengan jarak pohon karet satu dengan yang lain sejauh 3 m, bila diukur dalam satu lintasan panjangnya 15 m, sedangkan lebar lintasan 4 m. Lintasan 1 digunakan untuk lari zig-zag dengan melompati rintangan, lintasan 2 digunakan lari lurus dengan melompati rintangan ( lintasan ini seperti lintasan lari gawang ), sedangkan lintasan 3 digunakan untuk lari zig-zag tanpa melewati rintangan. Rintangan dibuat dari tali karet yang disambung diikatkan diantar pohon karet yang satu dengan yang lain dengan ketinggian dari tanah 45 cm. Adapun jenis-jenis lintasannya adalah sebagai yaitu:

- 1) lintasan satu digunakan untuk lari zig-zag dengan menggunakan rintangan tali karet diikatkan antar pohon karet secara membanjar dengan ketinggian rintangan dari tanah 45 cm. Rintangan ini memanfaatkan 5 pohon karet dengan demikian terdapat 4 rintangan;
- 2) lintasan dua digunakan untuk lari melewati rintangan di depan badan dengan menggunakan tali karet kemudian diikatkan pada kedua pohon secara horizontal dengan pohon yang berada di sampingnya dengan ketinggian rintangan 45 cm dari tanah (rintangan ini menyerupai rintangan pada

lari gawang). Sedangkan jumlah rintangannya ada 3, adapun pohon yang dipakai adalah pohon kedua, ketiga, dan keempat; 3) lintasan tiga untuk lari zig-zag tanpa melompati rintangan disela-sela pohon karet dengan memanfaatkan 5 pohon karet.

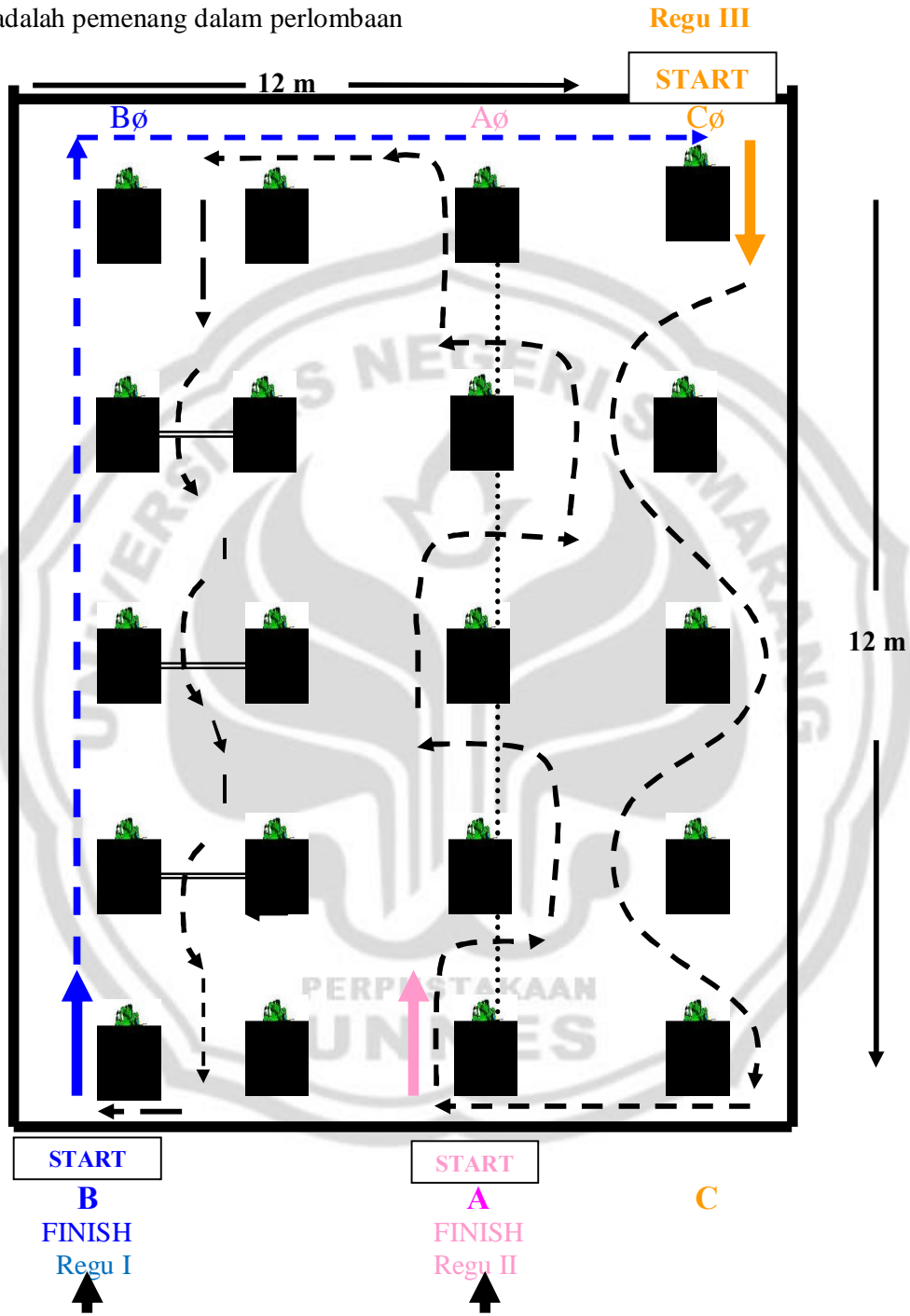
## **II. Cara Pelaksanaan Permainan Sigesit**

Semua pelari dalam satu regu berdiri membanjar di belakang garis start secara urut dari paling depan yaitu pelari pertama, kedua, dan ketiga dengan menggunakan nomor dada sesuai dengan posisi dimana mereka berbaris. Garis start masing-masing regu adalah barbeda-beda, dengan demikian jumlah garis start ada tiga. Adapun penentuan penempatan masing-masing regu di garis start sesuai dengan undian. Dimana garis start dan garis finish adalah sama satu tempat. Start yang digunakan dalam lari ini adalah start berdiri, adapun aba-aba yang digunakan dalam perminn ini adalah menggunakan dua kata yaitu *ō* *Awas...Yak* *ō*

Sedangkan urutan lari dalam satu putaran yaitu: **Regu satu:** dimulai dari lintasan **A**, pelari pertama melakukan lari zig-zag melompati rintangan sampai akhir lintasan **A'**-menuju akhir lintasan **B'**-kemudian lari lurus melompati rintangan menuju lintasan **B**- sesampai di awal lintasan **B** segera merubah arah lari berbelok dan lari lurus menuju ke lintasan akhir **B'**-berbelok ke kanan lari lurus menuju akhir lintasan **C'**-kemudian berlari zig-zag tanpa melewati rintangan menuju awal lintasan **C**-selanjutnya menuju awal lintasan **B**. Awal lintasan **B** ini selain merupakan garis start bagi regu **I** juga merupakan garis finish. Pelari pertama setiba di tempat semula segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua, dan pelari kedua segera melakukan lari seperti pada pelari pertama. Begitu

juga pelari berikutnya yaitu pelari ketiga yang merupakan pelari terakhir. **Regu dua:** dimulai dari lintasan **B**, pelari pertama berlari lurus menuju akhir lintasan **B'**-kemudin berbelok arah ke kanan berlari lurus menuju lintasan **C'**-kemudian berlari di lintasan **C** dengan lari zig-zag tanpa melompati rintangan menuju ke lintasan **C** selanjutnya menuju lintasan **A**-diteruskan berlari di lintasan **A** dengan lari zig-zag melompati rintangan sampai di lintasan **A'**-menuju ke lintasan **B'** berlari di lintasan **B** dengan lari lurus melompati rintangan ( menyerupai lari gawang) sampai akhir lintasan **B** dan ini merupakan lintasan terakhir untuk pelari pertama bagi regu **II**. Setiba di garis finish gelang-gelang diberikan pada pelari kedua. Selanjutnya pelari ini sampai dengan pelari terakhir melakukan gerakan lari seperti yang dilakukan pada pelari pertama. **Regu tiga :** dimulai dari lintasan **C'**, pelari pertama melakukan lari zig-zag tanpa melompati ritangan menuju lintasan **C**-kemudian menuju awal lintasan **B**-dari lintasan **B** berlari zig-zag melompati rintangan menuju akhir lintasan **B'**-menuju lintasan **C'** diteruskan lari lurus melompati rintangan menuju liatasan **C**-sesampai di awal lintasan **C** segera berbalik arah melakukan lari lurus tanpa rintangan menuju ke lintasan **C'**-kemudian berbelok arah ke kanan lari lurus tanpa rintangan menuju lintasan semula yaitu **C'**, lintasan **C'** ini merupakan garis finish. Setiba di garis finish segera memberikan gelang-gelang pada pelari kedua. Pelari kedua dan ketiga ini melakukan jenis lari yang sama satu putaran seperti yang dilakukan pelari pertama. Pelari ketiga merupakan pelari terakhir. Setiap regu berusaha mendapatkan waktu terpendek atau tercepat dalam menyelesaikan perlombaan ini.

Regu yang paling cepat atau mendapatkan waktu terpendek sampai di garis finish adalah pemenang dalam perlombaan



Gambar 2.

Lintasan Permainan Sigesit di Lingkungan Perkebunan Karet

**Keterangan:**

— → = arah lari

..... = tali karet untuk rintangan lari zig-zag

==== = rintangan di depan pelari (menyerupai rintangan lari gawang).



= pohon Karet

- Lintasaan A ( Jenis lari zig-zag melompati rintangan dari A sampai A $\emptyset$  )
- Lintasaan B ( Jenis lari lurus melompati rintangan seperti lari gawang) dari lintasaan B $\emptyset$ sampai B)
- Lintasaan C (Jenis Lari zig-zag tanpa melompati rintangan dari lintasaan C $\emptyset$  sampai C)

Keterangan rute permainan dari masing-masing regu berdasarkan gambar di atas:

**Regu I : Start dari A → A' -B' - B -berbalik arah menuju B' - C - C'—  
A(Finish)**

**Regu II : Start dari B - B' - C -C' -A - A' - B' - B (Finish)**

**Regu III: Start dari C' - C -A - A' - B' - B - berbalik arah menuju B' -C'  
( Finish)**

**III. Peraturan Dalam Permainan Sigesit**

Di dalam permainan ini tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku, namun demikian agar pelaksanaan permainan ini berjalan lancar dan aman semua siswa harus mentaati saran-saran yang diberikan oleh juri atau guru yang berisi antara lain: 1) setiap pelari harus melakukan urutan jenis lari secara urut dalam satu putaran lari dalam satu regu; 2) setiap pelari tidak diperbolehkan menghalang-halangi, mengganggu atau berbuat curang kepada regu lain; 3) setiap



regu harus mematuhi aturan yang diberikan oleh juri; 4) apabila ada pelari yang dalam melakukan lari, gelang-gelang yang dibawanya jatuh boleh diambil kembali, dan apabila anggota badannya menyentuh rintangan tidak dianggap gagal tetapi diperbolehkan untuk meneruskan larinnnya. Pemenang dalam perlombaan ini ditentukan oleh catatan waktu yang dibutuhkan saat perlombaan. Regu yang menang adalah regu yang paling sedikit catatan waktunya dalam menempuh lari (regu yang tercepat). Adapun fasilitas yang digunakan dalam permainan ini adalah lintasan yang digunakan memanfaatkan area tanah di sela-sela pohon karet, rintangan lompatan lari dibuat dari gelang karet yang disambung dijadikan seutas tali, tiga buah gelang-gelang dari rotan atau sejenisnya dengan diam 15 cm, bendera start, peluit, stop watch. Demi keamanan dan kenyamanan dalam melakukan permainan ini setiap anak atau siswa diharuskan memakai pakaian atau seragam olahraga lengkap, memakai celana olahraga, dan memakai sepatu olahraga dan kaos kaki. Mengenai juri dikarenakan sifatnya pembelajaran maka permainan ini dipimpin oleh guru, namun apabila permainan ini dilombakan secara resmi dibutuhkan petugas- petugas atau juri, diantaranya adalah petugas pemanggilan siswa, petugas pemberangkatan atau Starter, petugas pencatat waktu, petugas pengawas lintasan.

#### **4.1.6 Data Uji Coba Lapangan**

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam

lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan oleh siswa kelas IV dan V SD Negeri Tanjung 01 yang berjumlah 37 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba lapangan permainan *sigesit* dapat dilihat pada lampiran 17.

Berdasarkan data pada lampiran 17 didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 91,89 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan *Sigesit* ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

#### **4.1.7. Analisis Data**

##### **4.1.7.1. Analisis Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut : Kualitas model permainan *sigesit* pada aspek psikomotorik secara garis besar yang terdiri dari penguasaan lari cepat, lari melewati rintangan, dan lari zig ó zag dan lari merubah arah didapat persentase 92,5 % ( Sangat Baik ); aspek kognitif terdiri dari penguasaan permainan, pemahaman tentang peraturan ó peraturan , serta strategi bermain didapat rata ó rata 92,55 % ( Sangat Baik ); dan aspek afektif terdiri dari kerjasama sesama regu, menghargai regu lain, ketaatan terhadap peraturan permainan dan juri, serta menerima akan hasil perlombaan secara ikhlas didapat rata- rata 93,75 % ( Sangat Baik ). Dari keseluruhan aspek ( Psikomotorik, kognitif, afektif ) didapat rata ó rata 92,92 % ( sangat baik dan dapat digunakan ). Data dapat dilihat di lampiran 10

#### 4.1.7.2. Analisis Hasil Uji Lapangan

Berdasarkan data hasil uji coba lapangan yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut : Kualitas model permainan sigesit pada aspek psikomotorik secara garis besar yang terdiri dari penguasaan lari cepat, lari melewati rintangan, dan lari zig ó zag dan lari merubah arah didapat persentase 91,08 % ( Sangat Baik ); aspek kognitif terdiri dari penguasaan permainan, pemahaman tentang peraturan ó peraturan , serta strategi bermain didapat rata ó rata 89,18 % ( Baik ); dan aspek afektif terdiri dari kerjasama sesama regu, menghargai regu lain, ketaatan terhadap peraturan permaina dan juri, serta menerima akan hasil perlombaan secara ikhlas didapat rata- rata 95,41 % ( Sangat Baik ). Dari keseluruhan aspek ( psikomotorik, kognitif, afektif ) didapat rata ó rata 91,89 % ( sangat baik ). Dengan demikian metode pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan sigesit ini dapat digunakan untuk siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Data dapat dilihat pada lampiran 16

#### 4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kualitas model pembelajaran kelincahan gerak ósigesitó sangat baik. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhinya adalah: 1) Faktor minat, peserta didik menyukai dengan model permainan ini dan dalam melakukan permainan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh dengan penuh semangat karena merupakan permainan baru; 2) Faktor tingkat kesulitan model permainan, jenis-jenis gerakan dalam permaianan sigesit ini mudah dilakukan dan peraturannya mudah dipahami serta gerakannya sesuai

dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik siswa yang dapat dilakukan oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan; 3) Faktor lingkungan penelitian, peserta didik sebagai subjek penelitian sudah mempunyai adaptasi dengan lingkungan tempat penelitian dengan baik karena sebagian besar dekat dengan tempat tinggal mereka bahkan sering bermain di lingkungan ini sehingga karakteristik tempat ini sudah dipahami siswa dan hal ini membantu siswa dalam kelancaran melaksanakan gerakan-gerakan model pembelajaran ini, 4) Faktor kondisi fisik dan kesehatan peserta didik, ketika dalam pelaksanaan penelitian ini rata-rata kondisi fisik dan kesehatan peserta didik dalam keadaan baik; 5) Faktor waktu penelitian, pelaksanaan dilakukan pada pagi hari dalam suasana yang teduh serta saat jam pertama pembelajaran sehingga siswa masih keadaan segar bugar; 6) Model pembelajaran ini sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.

Selain diuraikan tentang faktor-faktor penunjang suatu penelitian di atas, di dalam pelaksanaan penelitian juga terdapat kendala-kendala yang ditemui antara lain keterbatasan sarana, kurang tepatnya waktu penelitian dari perencanaan karena harus menunggu siswa yang dijadikan subjek penelitian masuk sekolah semua.

Walaupun hasil dari produk model pembelajaran kualitasnya sangat baik namun juga masih terdapat kelemahan-kelemahan. Adapun kelemahan-kelemahan dari produk ini adalah dalam gerakan lari zig-zag baik tanpa melewati rintangan maupun dengan melewati rintangan belokannya kurang tajam dan bervariasi sehingga dalam pembentukan kelincahan gerak kurang mengena, hal ini

dikarenakan oleh faktor kondisi lingkungan yang ada yaitu jarak antara pohon karet yang satu dengan yang lain kurang dekat selain itu rintangan yang digunakan dalam lari berupa tali karet apabila terkena kaki saat melompat terlalu cepat dan keras bisa putus dan hal ini akan mengganggu jalannya permainan.

Secara keseluruhan model permainan sigesit dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas IV dan V SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Pada tabel berikut ini akan disajikan data hasil keseluruhan dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji lapangan.

**Tabel 7**  
**Data Hasil Keseluruhan dari Evaluasi Ahli Uji Coba Kelompok Kecil, dan Uji Coba Lapangan**

No.	KOMPONEN	HASIL
1.	<p>Hasil Evaluasi Ahli (Drs. Prapto Nugroho, M.Kes)</p> <p>Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran I (Haris Er Manusiadi, S.Pd)</p> <p>Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran II (Sigit Kurniawan Saputra, S.Pd)</p>	<p>Didapat persentase skala penilaian 81,33%, sehingga produk permainan <i>sigesit</i> dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar</p> <p>Didapat persentase skala penilaian 84%, sehingga produk permainan <i>sigesit</i> dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar.</p> <p>Didapat persentase skala penilaian 86,67%, sehingga produk permainan <i>sigesit</i> dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar.</p>
2.	Uji Coba Kelompok Kecil	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 92,92% sehingga produk permainan <i>sigesit</i> dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar.
3.	Uji Coba Lapangan	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 91,89% sehingga produk permainan <i>sigesit</i> dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar.

## B A B V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1. Kajian

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, dapat disimpulkan sebagai berikut :

**5.1.1.** Produk model permainan sigesit ini sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata persentase 81,33%, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I didapat rata-rata persentase 84 %, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II didapat rata-rata persentase 86,67 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan sigesit ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

**5.1.2.** Produk model permainan sigesit ini sudah dapat digunakan bagi siswa SD di Kecamatan Bringin. Hal ini berdasarkan hasil analisa data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 92,92 % dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 91,98 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan sigesit ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

**5.1.3.** Faktor yang menjadikan model permainan *sigesit* dapat diterima oleh siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90 % siswa dapat

mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan *sigesit* dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan bagi siswa SD Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

## 5.2. Saran

Ada beberapa saran mengenai model permainan *sigesit* ini diantaranya adalah:

**5.2.1.** Model permainan *sigesit* sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternative penyampaian materi pembelajaran kelincahan gerak untuk siswa SD.

**5.2.2.** Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

**5.2.3.** Model permainan *sigesit* ini dapat memudahkan siswa dalam belajar kelincahan gerak karena sesuai dengan karakteristik siswa.

**5.2.4.** Bagi guru penjasorkes di SD diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan *sigesit* ini dengan menyesuaikan kondisi lapangan dan sarana yang ada baik ukuran lintasan, bahan rintangan, ketinggian rintangan, serta jumlah siswa dalam satu regu disesuaikan dengan jumlah siswa yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2006. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: BSNP
- Depdiknas. 2006. *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: BSNP.
- Fall & Borg. 1983. *Penelitian Pengembangan*.
- Hough dkk, Luthan. 2000. *Perencanaan Pembelajaran*. Penjaskes. Jakarta: Depdikbud
- Johnson, dkk. 1984. *Kelincahan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Luthan, Rusli. 2000. *Perencanaan Pembelajaran*. Penjaskes. Jakarta: Depdikbud
- Maemun, Amung. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sharkey.1984. *Kelincahan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukirman,dkk. 2003. *Matematika*. Jakarta: Universitas Terbuka



Lampiran 1

Surat Usul Penetapan Pembimbing



Lampiran 2

Surat Keputusan Dosen Pembimbing



Lampiran 3

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI DAN GURU**  
**PENJASORKES**

EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK MELALUI PERMAINAN *SIGESIT* DI PERKEBUNAN KARET PADA SISWA SD NEGERI TANJUNG 01 KECAMATAN BRINGIN KABUPATEN SEMARANG

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Kelincahan Gerak

Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar

Evaluator : í í í í í í í í í í í í í í í í í í í ..

Tanggal : í í í í í í í í í í í í í í í í í í í ..

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak / Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap Model Pembelajaran Kelincahan Gerak melalui permainan *Sigesit* yang dilaksanakan di perkebunan karet yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa Sekolah Dasar.. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak / Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :  
Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli penjasorkes.

Evaluasi : mencakup aspek bentuk / model permainan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.

Rentangan evaluasi mulai dari 0 tidak baik0 sampai dengan 5 sangat baik 0 dengan cara memberi tanda 0 ç 0 pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

- 1 : tidak baik
- 2 : kurang baik
- 3 : cukup baik
- 4 : baik
- 5 : sangat baik

**Kualitas Model Permainan**

No.	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.						
2.	Kejelasan petunjuk permainan.						
3.	Ketepatan memilih bentuk atau model permainan bagi siswa.						
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.						
5.	Kesesuaian bentuk atau model permainan untuk dimainkan siswa.						
6.	Kesesuaian bentuk atau model permainan dengan karakteristik siswa.						
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik atau jasmani siswa.						
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.						
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.						
10.	Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.						
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.						
12.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri						
13.	Mendorong siswa aktif bergerak.						
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kelincahan gerak.						
15.	Aman untuk diterapkan dalam						

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

	pembelajaran permainan kelincahan gerak.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

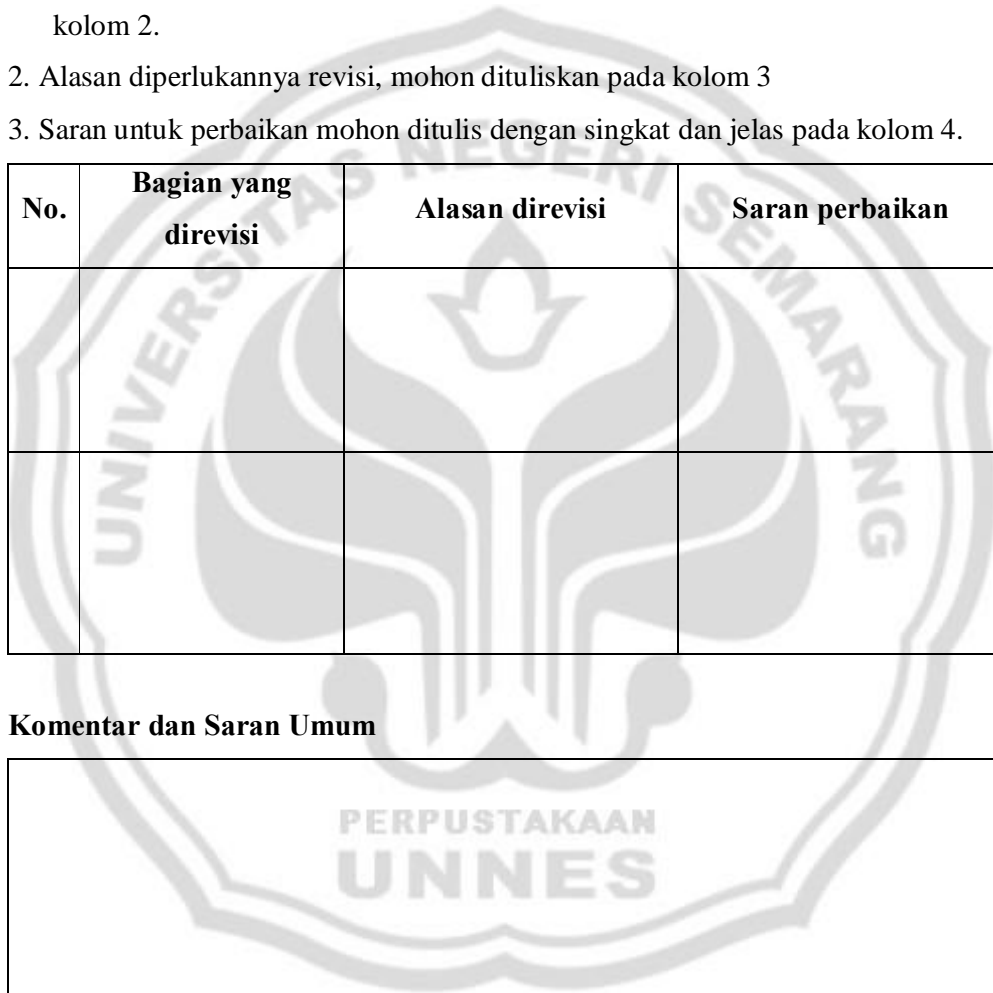
**Saran Untuk Perbaikan Model Permainan**

Petunjuk:

2. Apabila diperlukan revisi pada model permainan ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4.

No.	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan

**Komentar dan Saran Umum**



[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Kesimpulan Model Permainan ini dinyatakan:

2. Layak untuk digunakan / Uji Coba skala kecil tanpa revisi.
  3. Layak untuk digunakan / Uji Coba skala kecil dengan revisi sesuai saran.
  4. Tidak layak untuk digunakan / Uji Coba skala kecil.
- ( Mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan anda )



Lampiran 4

**LEMBAR EVALUASI UNTUK SISWA**  
**EVALUASI METODE PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK**  
**MELALUI PERMAINAN SIGESIT DI LINGKUNGAN PERKEBUNAN**  
**KARET PADA SISWA KELAS IV DAN VSD NEGERI TANJUNG 01**  
**KECAMATAN BRINGIN KABUPATEN SEMARANG**

**PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER**

2. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar ó benarnya dan sejujur ó jujurnya.
3. Jawablah secara runtut dan jelas.
4. Berilah tanda silang ( X ) pada huruf A atau B sesuai dengan pilihanmu.
5. Selamat Mengisi dan terima kasih.

**I. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama Sekolah Dasar : í  
Nama Siswa : í  
Umur : í  
Kelas : í  
Jenis Kelamin : í  
Nama Orang tua  
a. Ayah : í  
b. Ibu : í ....



## PERTANYAAN

### A . PSIKOMOTORIK

- 1 . Apakah menurut kamu, model bermain *sigesit* ini merupakan jenis permainan yang sulit untuk dilakukan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
2. Apakah kamu bisa melakukan bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
3. Apakah dalam bermain *sigesit*, kamu mudah untuk berlari zig-zag?
  - a. Tidak
  - b. Ya
4. Apakah dalam bermain *sigesit* ini, kamu mudah untuk melakukan lari zig-zag sambil melompati rintangan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
5. Apakah dalam bermain *sigesit*, kamu mudah melakukan lari lurus sambil melompati rintangan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
6. Apakah dalam bermain *sigesit*, kamu mudah untuk melakukan lari kemudin merubah arah berbelok ke kanan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
7. Apakah dalam bermain *sigesit*, kamu mudah dalam memberikan gelang-gelang kepada temanmu dalam satu regu?
  - a. Tidak
  - b. Ya
8. Apakah dalam bermain *sigesit*, kamu mudah dalam menerima pemberian gelang-galng yang diberikan dari temanmu dalam satu regu?
  - a. Tidak
  - b. Ya
9. Apakah setelah bermain *sigesit*, badan kamu merasa kelelahan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
10. Apakah dalam bermain *sigesit* denyut nadi kamu bertambah?
  - a. Tidak
  - b. Ya



## B. KOGNITIF

1. Apakah kamu tahu cara bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
2. Apakah permainan *sigesit* adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak?
  - a. Tidak
  - b. Ya
3. Apakah permainan *sigesit* dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?
  - a. Tidak
  - b. Ya
4. Apakah sebelum bermain *sigesit* perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?
  - a. Tidak
  - b. Ya
5. Apakah dalam bermain *sigesit* perlu kerjasama dalam satu tim?
  - a. Tidak
  - b. Ya
6. Apakah dalam bermain *sigesit* harus mematuhi peraturan perlombaan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
7. Apakah kamu tahu tentang juri dalam perlombaan permainan *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
8. Apakah seorang juri atau petugas perlombaan akan memberikan teguran kepada siswa apabila melakukan pelanggaran?
  - a. Tidak
  - b. Ya
9. Apakah dalam bermain *sigesit* kamu tahu cara menentukan pemenang dalam perlombaan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
10. Apakah permainan *sigesit* dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat?
  - a. Tidak
  - b. Ya

### C. AFEKTIF

1. Apakah kamu suka bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
2. Apakah permainan *sigesit* menarik bagi kamu?
  - a. Tidak
  - b. Ya
3. Apakah kamu bersungguh-sungguh ketika bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
4. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
5. Apakah kamu bersedia untuk tidak membuat gaduh selama perlombaan permainan *sigesit* berlangsung?
  - a. Tidak
  - b. Ya
6. Apakah kamu bisa kerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain *sigesit*?
  - a. Tidak
  - b. Ya
7. Apakah dalam bermain *sigesit* dibutuhkan kerjasama untuk memenangkan perlombaan?
  - a. Tidak
  - b. Ya
8. Apakah seorang siswa boleh menentang keputusan yang diberikan oleh juri?
  - a. Tidak
  - b. Ya
9. Apabila tim kamu kalah, apakah kamu akan mengakuai keunggulan tim lawan bermain?
  - a. Tidak
  - b. Ya
10. Apakah kamu bersedia bermain *sigesit* lagi?
  - a. Tidak
  - b. Ya

Lampiran 5.

**Hasil Pengisian Kuesioner Ahli dan Guru Penjasorkes**

No.	Aspek Penilaian	Skor Penilaian Ahli dan Guru		
		AH	GP 1	GP 2
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.	5	5	5
2.	Kejelasan petunjuk permainan.	4	4	5
3.	Ketepatan memilih bentuk atau model permainan bagi siswa.	4	4	4
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	4	4	5
5.	Kesesuaian bentuk atau model permainan untuk dimainkan siswa.	4	4	4
6.	Kesesuaian bentuk atau model permainan dengan karakteristik siswa.	3	3	4
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik atau jasmani siswa.	4	5	5
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	4	5	4
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	4	4	4
10.	Mendorong perkembangan aspek afektif siswa.	4	4	4
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	4	4	4
12.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri	5	4	5
13.	Mendorong siswa aktif bergerak.	4	5	4
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran kelincahan gerak.	4	4	4

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan kelincahan gerak.	4	4	4
<b>Jumlah skor</b>		<b>61</b>	<b>63</b>	<b>65</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>4,07</b>	<b>4,2</b>	<b>4,33</b>

**Keterangan:**

AH : Ahli Penjasorkes

GP I : Guru Penjasorkes I / Ahli Pembelajaran I

GP 2: Guru Penjasorkes 2 / Ahli Pembelajaran 2



Lampiran 6.

Saran Model Permainan

No.	Responden Ahli	Saran
1.	Ahli Penjas	Dalam membuat lintasan perhatikan ukuran lintasan, ketinggian dan bahan rintangan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa serta perhatikan faktor kenyamanan siswa dalam melakukan gerakan serta perhatikan faktor keamanan.
2.	Ahli Pembelajaran 1	Berikan tanda atau garis di luar lintasan sehingga siswa tidak terlalu keluar dari lintasan dalam berlari.
3.	Ahli Pembelajaran 2	Buatlah nomor dada pada setiap pelari dan buatlah warna yang berbeda pada tiap-tiap regu sehingga siswa lebih mudah melihat teman dalam satu regu, juga memudahkan guru atau juri dalam mengawasi pelari.

Komentar dan Saran Umum

No.	Responden Ahli	Komentar Atau Saran Umum
1.	Ahli Penjas	Perhatikan saran-saran Saya diwaktu konsultasi dengan pembimbing dan jangan menunda-nunda waktu dalam menindaklanjuti.
2.	Ahli Pembelajaran 1	Permainan <i>sigesit</i> ini secara umum sudah baik dan dapat menarik minat siswa untuk lebih aktif bergerak. Dan untuk menambah kegembiraan dan semangat dalam bermain perlu diiringi dengan bunyi-bunyian atau suara-suara teriakan yang bersifat sebagai motifator.
3.	Ahli Pembelajaran 2	Diharapkan permainan <i>sigesit</i> ini dapat dikenalkan

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

		<p>ke seluruh lapisan msyarakat dan terutama ke sekolah-sekolah dasar dan dapat dipraktikkan sebagai materi pembelajaran kelincahan gerak, sedangkan mengenai ukuran lintasan dan lapangan disesuaikan dsengan kondisi lapangan yang ada.</p>
--	--	---



## Lampiran 7

**DAFTAR SISWA KELAS V SD NEGERI TANJUNG 01 KECAMATAN  
BRINGIN KABUPATEN SEMARANG  
(SEBAGAI SAMPEL UJI COBA SKALA KECIL)**

No.	NIS	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA
1	1948	Eko Kurniawan	L	13 tahun
2	1983	Muhamad Rizal Wahid	L	12 tahun
3	1972	Erma Setiorini	P	11 tahun
4	1989	Selfi Sela Anggita	P	11 tahun
5	1993	Arif Fadilah	L	10 tahun
6	1994	Arif Susilo	L	11 tahun
7	1996	Aldila Bambang	L	10 tahun
8	2015	Wasilatun Nurrohmania	P	10 tahun

Lampiran 8

**JAWABAN KUESIONER ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI TANJUNG 01**

NAMA SISWA	BUTIR SOAL									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eko Kurniawan	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B
Muhamad Rizal Wahid	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B
Erma Setiorini	A	B	B	B	B	A	B	B	A	A
Selfi Sela Anggita	A	B	B	A	A	B	B	B	B	B
Arif Fadilah	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B
Arif Susilo	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B
Aldila Bambang	A	B	B	B	B	B	B	B	A	B
Wasilatun Nurrohmania	B	B	B	B	A	B	B	B	A	B

**JAWABAN KUESIONER ASPEK KOGNITIF PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI TANJUNG 01**

NAMA SISWA	BUTIR SOAL									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eko Kurniawan	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Muhamad Rizal Wahid	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
Erma Setiorini	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
Selfi Sela Anggita	A	B	A	B	B	B	A	B	B	B
Arif Fadilah	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Arif Susilo	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Aldila Bambang	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Wasilatun Nurrohmania	A	B	B	B	B	B	A	B	B	B

**JAWABAN KUESIONER ASPEK AFEKTIF PADA SISWA KELAS V SD  
NEGERI TANJUNG 01**

NAMA SISWA	BUTIR SOAL									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eko Kurniawan	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Muhamad Rizal Wahid	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Erma Setiorini	B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
Selfi Sela Anggita	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Arif Fadilah	B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
Arif Susilo	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Aldila Bambang	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Wasilatun Nurrohmania	B	A	B	B	B	B	B	A	B	B



Lampiran 9

**HASIL REKAPITULSI ANGKET ASPEK PSIKOMOTORIK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI TANJUNG 01**

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Eko Kurniawan	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
2	Muhamad Rizal Wahid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	Erma Setiorini	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
4	Selfi Sela Anggita	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
5	Arif Fadilah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Arif Susilo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Aldila Bambang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Wasilatun Nurrohmania	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8
<b>JUMLAH</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	

**HASIL REKAPITULSI ANGKET ASPEK KOGNITIF PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI TANJUNG 01**

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Eko Kurniawan	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
2	Muhamad Rizal Wahid	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
3	Erma Setiorini	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
4	Selfi Sela Anggita	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
5	Arif Fadilah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Arif Susilo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Aldila Bambang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Wasilatun Nurrohmania	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
<b>JUMLAH</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

**HASIL REKAPITULSI ANGKET ASPEK AFEKTIF PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI TANJUNG 01**

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Eko Kurniawan	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
2	Muhamad Rizal Wahid	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
3	Erma Setiorini	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Selfi Sela Anggita	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
5	Arif Fadilah	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
6	Arif Susilo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Aldila Bambang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Wasilatun Nurrohmania	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>JUMLAH</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

### Lampiran 10

#### Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil ( N=8)

Aspek	Jawaban	Persentase
1. Apakah menurut kamu, model permainan <i>sigesit</i> ini merupakan jenis permainan yang sulit untuk dilakukan?	Tidak	87,5 %
2. Apakah kamu bisa melakukan bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
3. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk berlari zig-zag?	Ya	100 %
4. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> ini, kamu mudah untuk melakukan lari zig-zag sambil melompati rintangan?	Ya	87,5 %
5. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah melakukan lari lurus sambil melompati rintangan?	Ya	87,5 %
6. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk melakukan lari lurus kemudian merubah arah lari berbelok ke kanan?	Ya	87,5 %
7. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam memberikan gelang -gelang kepada temanmu dalam satu regu?	Ya	100 %
8. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam menerima pemberian gelang ógelang yang diberikan dari temanmu dalam satu regu?	Ya	87,5 %
9. Apakah setelah bermain <i>sigesit</i> , badan kamu merasa kelelahan?	Tidak	87,5 %
10. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> denyut nadi kamu bertambah?	Ya	100 %
11. Apakah kamu tahu cara bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
12. Apakah permainan <i>sigesit</i> adalah materi yang	Ya	100 %

diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak?		
13. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	87,5 %
14. Apakah sebelum bermain <i>sigesit</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?	Ya	100 %
15. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> perlu kerjasama dalam satu tim?	Ya	100 %
16. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> harus mematuhi peraturan perlombaan?	Ya	100 %
17. Apakah kamu tahu tentang juri atau petugas dalam perlombaan permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	75 %
18. Apakah seorang juri atau petugas perlombaan akan memberikan teguran kepada siswa apabila melakukan pelanggaran?	Ya	87,5 %
19. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> kamu tahu cara menentukan pemenang dalam perlombaan?	Ya	75 %
20. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat?	Ya	100 %
21. Apakah kamu suka bermain permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
22. Apakah permainan <i>sigesit</i> menarik bagi kamu?	Ya	87,5 %
23. Apakah kamu bersungguh-sungguh ketika bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	87,5 %
24. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	87,5 %
25. Apakah setiap siswa harus mentaati peraturan permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
26. Apakah kamu bisa kerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
27. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> dibutuhkan	Ya	100 %

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

kerjasama untuk memenangkan perlombaan?		
28. Apakah seorang siswa boleh menentang keputusan yang diberikan oleh juri?	Tidak	100 %
29. Apabila tim kamu kalah, apakah kamu akan mengakuai keunggulan tim lawan bermain?	Ya	75 %
30. Apakah kamu bersedia bermain si gesit lagi?	Ya	100 %
<b>Rata-rata</b>		<b>92,92 %</b>



Lampiran 11

**Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil ( N= 8 )**

<b>Aspek</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Makna</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan <i>sigesit</i> ini merupakan jenis permainan yang sulit untuk dilakukan?	87,5 %	Baik	Digunakan
2. Apakah kamu bisa melakukan bermain <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
3. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk berlari zig-zag?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
4. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> ini, kamu mudah untuk melakukan lari zig-zag sambil melompati rintangan?	87,5 %	Baik	Digunakan
5. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah melakukan lari lurus sambil melompati rintangan?	87,5 %	Baik	Digunakan
6. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk melakukan lari lurus kemudian merubah arah lari berbelok ke kanan?	87,5 %	Baik	Digunakan
7. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam memberikan gelang -gelang kepada temanmu dalam satu regu?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
8. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam menerima pemberian gelang-gelang yang	87,5 %	Baik	Digunakan

diberikan dari temanmu dalam satu regu?			
9. Apakah setelah bermain <i>sigesit</i> , badan kamu merasa kelelahan?	87,5 %	Baik	Digunakan
10. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> denyut nadi kamu bertambah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
11. Apakah kamu tahu cara bermain <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
12. Apakah permainan <i>sigesit</i> adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
13. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	87,5 %	Baik	Digunakan
14. Apakah sebelum bermain <i>sigesit</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
15. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> perlu kerjasama dalam satu tim?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
16. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> harus mematuhi peraturan perlombaan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
17. Apakah kamu tahu tentang juri atau petugas dalam perlombaan permainan <i>sigesit</i> ?	75 %	Baik	Digunakan
18. Apakah seorang juri atau petugas perlombaan akan memberikan teguran kepada siswa apabila melakukan pelanggaran?	87,5 %	Baik	Digunakan
19. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i>	75 %	Baik	Digunakan

kamu tahu cara menentukan pemenang dalam perlombaan?			
20. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
21. Apakah kamu suka bermain permainan <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
22. Apakah permainan <i>sigesit</i> menarik bagi kamu?	87,5 %	Baik	Digunakan
23. Apakah kamu bersungguh-sungguh ketika bermain <i>sigesit</i> ?	87,5 %	Baik	Digunakan
24. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain <i>sigesit</i> ?	87,5 %	Baik	Digunakan
25. Apakah setiap siswa harus mentaati peraturan permainan <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
26. Apakah kamu bisa kerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
27. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> dibutuhkan kerjasama untuk memenangkan perlombaan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
28. Apakah seorang siswa boleh menentang keputusan yang diberikan oleh juri?	75 %	Baik	Digunakan
29. Apabila tim kamu kalah, apakah kamu akan mengakui keunggulan tim lawan bermain?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
30. Apakah kamu bersedia bermain <i>sigesit</i> lagi?			

Lampiran 12

**DAFTAR SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TANJUNG 01  
KECAMATAN BRINGIN KABUPATEN SEMARANG  
( SEBAGAI SAMPEL UJI COBA LAPANGAN)**

No.	NIS	NAMA SISWA	KELAS	JENIS KELAMIN	USIA
1	1978	Ita Rahayu	IV	P	11 tahun
2	2008	Nandia Novita Sari	IV	P	11 tahun
3	2009	Nanik Haryanti	IV	P	11 tahun
4	2010	Niken Permata P	IV	P	10 tahun
5	1968	Anik Karyani	IV	P	11 tahun
6	1970	Dewi Rahmawati	IV	P	11 tahun
7	1995	Apriliana Putri	IV	P	11 tahun
8	1998	Anis Maryani	IV	P	10 tahun
9	2000	Doni Akbar Putra R	IV	L	10 tahun
10	2001	Dian Riska	IV	P	10 tahun
11	2002	Feri Wahyono	IV	L	11 tahun
12	2006	Nova Sendi	IV	L	11 tahun
13	2007	Nurul Hidayah	IV	P	11 tahun
14	2011	Nurul Riski	IV	P	10 tahun
15	2013	Sindy W	IV	P	11 tahun
16	2018	Diana Arilia	IV	P	10 tahun
17	2019	Eva Nurmaya	IV	P	10 tahun
18	2022	Lilis Arum Sari	IV	P	10 tahun
19	2023	Marsel Pratama	IV	L	10 tahun
20	2025	Risky Aji P	IV	L	11 tahun
21	2027	Rini Indarwati	IV	P	10 tahun
22	2009	Sefriyanti Astutik	IV	P	9 tahun
23	2031	Sandi David	IV	L	10 tahun
24	2032	Anis Cipta Sari	IV	P	10 tahun
25	2090	Alif Budi Utomo	IV	L	10 tahun
26	1990	Witi Astuti	V	P	12 tahun
27	2047	Eko Prasetyo	V	L	12 tahun
28	1982	Muhamad Asrofi	V	L	12 tahun
29	1997	Aditya Ari Lusianto	V	L	10 tahun
30	1998	Bayu Cndra Pratama	V	L	10 tahun
31	2004	Kevin Setiawan	V	L	11 tahun
32	2005	Miya Dwi S	V	P	10 tahun
33	2012	Rama Agung Santosa	V	L	11 tahun
34	2014	Vika Tri Untari	V	P	11 tahun
35	2091	Fajar Zulian Saputra	V	L	12 tahun
36		Bagus Budi P	V	L	11 tahun
37	2003	Jajak Nuryadin	V	L	11 tahun







**JAWABAN KUESIONER ASPEK AFEKTIF PADA SISWA KELAS IV  
DAN V SD NEGERI TANJUNG 01**

NAMA SISWA	BUTIR SOAL									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ita Rahayu	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Nandia Novita Sari	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Nanik Haryanti	B	A	B	B	B	B	B	A	B	B
Niken Permata P	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Anik Karyani	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B
Dewi Rahmawati	B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
Apriliana Putri	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Anis Maryani	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Doni Akbar Putra R	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Dian Riska	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Feri Wahyono	B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
Nova Sendi	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Nurul Hidayah	B	A	B	B	B	B	B	A	B	B
Nurul Riski	A	B	A	B	B	B	B	A	B	B
Sindy W	B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
Diana Arilia	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Eva Nurmaya	A	B	B	B	B	A	B	A	B	B
Lilis Arum Sari	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Marsel Pratama	B	B	B	B	B	A	B	A	B	B
Risky Aji P	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Rini Indarwati	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Sefriyanti Astutik	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Sandi David	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Anis Cipta Sari	B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
Alif Budi Utomo	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Witi Astuti	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Eko Prasetyo	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Muhamad Asrofi	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Aditya Ari Lusianto	A	B	A	B	B	B	B	A	B	B
Bayu Cndra Pratama	B	A	B	B	B	B	B	A	A	B
Kevin Setiawan	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Miya Dwi S	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Rama Agung Santosa	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Vika Tri Untari	B	A	B	B	B	B	B	A	B	B
Fajar Zulian Saputra	B	B	A	B	B	B	B	A	B	B
Bagus Budi P	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B
Jajak Nuryadin	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B

Lampiran 13

**HASIL REKAPITULASI ANGKET ASPEK PSIKOMOTORIK  
SISWA**

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Ita Rahayu	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Nandia Novita Sari	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
3.	Nanik Hryanti	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
4.	Niken Permata P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Anik Karyani	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
6.	Dewi Rahmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7.	Apriliana Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
8.	Anis Maryani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Doni Akbar Putra	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
10.	Dian Riska	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
11.	Feri Wahyono	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12.	Nova Sendi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13.	Nurul Hidayah	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
14.	Nurul Riski	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
15.	Sindy W	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16.	Diana Arilia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17.	Eva Nurmaya	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
18.	Lilis Arum Sari	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
19.	Marsel Pratama	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
20.	Risky Aji P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21.	Rini Indarwati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22.	Sefriyanti Astutik	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
23.	Sandi David	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24.	Anis Cipta Sari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
25.	Alif Budi Utomo	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
26.	Witi Astuti	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
27.	Eko Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28.	Muhamad Asrofi	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
29.	Aditya Ari L	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
30.	Bayu Candra P	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7
31.	Kevin Setiawan	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
32.	Miya Dwi S	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7
33.	Rama Agung S	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
34.	Vika Tri Untari	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
35.	Fajar Zulian S	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
36.	Bagus Budi P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
37.	Jajak Nuryadin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	

### HASIL REKAPITULASI NGKET ASPEK KOGNITIF SISWA

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Ita Rahayu	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Nandia Novita Sari	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
3.	Nanik Hryanti	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
4.	Niken Permata P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Anik Karyani	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
6.	Dewi Rahmawati	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
7.	Apriliana Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8.	Anis Maryani	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
9.	Doni Akbar Putra	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
10.	Dian Riska	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
11.	Feri Wahyono	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
12.	Nova Sendi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13.	Nurul Hidayah	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7
14.	Nurul Riski	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
15.	Sindy W	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
16.	Diana Arilia	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
17.	Eva Nurmaya	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
18.	Lilis Arum Sari	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
19.	Marsel Pratama	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
20.	Risky Aji P	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
21.	Rini Indarwati	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
22.	Sefriyanti Astutik	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
23.	Sandi David	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24.	Anis Cipta Sari	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
25.	Alif Budi Utomo	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
26.	Witi Astuti	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
27.	Eko Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28.	Muhamad Asrofi	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
29.	Aditya Ari L	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8
30.	Bayu Cndra P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
31.	Kevin Setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32.	Miya Dwi S	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
33.	Rama Agung S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34.	Vika Tri Untari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
35.	Fajar Zulian S	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
36.	Bagus Budi P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37.	Jajak Nuryadin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Jumlah</b>		37	33	27	35	37	37	25	35	27	37	

### HASIL REKAPITULASI ANGKET ASPEK AFEKTIF SISWA

No.	NAMA SISWA	BUTIR SOAL										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Ita Rahayu	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Nandia Novita S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3.	Nanik Hryanti	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4.	Niken Permata P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Anik Karyani	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
6.	Dewi Rahmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
7.	Apriliana Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8.	Anis Maryani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Doni Akbar Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10.	Dian Riska	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11.	Feri Wahyono	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
12.	Nova Sendi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13.	Nurul Hidayah	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
14.	Nurul Riski	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
15.	Sindy W	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
16.	Diana Arilia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17.	Eva Nurmaya	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
18.	Lilis Arum Sari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19.	Marsel Pratama	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
20.	Risky Aji P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21.	Rini Indarwati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22.	Sefriyanti Astutik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23.	Sandi David	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24.	Anis Cipta Sari	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
25.	Alif Budi Utomo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
26.	Witi Astuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
27.	Eko Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28.	Muhamad Asrofi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
29.	Aditya Ari L	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
30.	Bayu Cndra P	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
31.	Kevin Setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32.	Miya Dwi S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
33.	Rama Agung S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34.	Vika Tri Untari	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
35.	Fajar Zulian Saputra	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
36.	Bagus Budi P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37.	Jajak Nuryadin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	

Lampiran 14

**Data Hasil Uji Coba Lapangan (N=37)**

Aspek	Jawaban	Persentase
1. Apakah menurut kamu, model permainan <i>sigesit</i> ini merupakan jenis permainan yang sulit untuk dilakukan?	Tidak	97,3 %
2. Apakah kamu bisa melakukan bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
3. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk berlari zig-zag?	Ya	81,08 %
4. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> ini, kamu mudah untuk melakukan lari zig-zag sambil melompati rintangan?	Ya	91,89 %
5. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah melakukan lari lurus sambil melompati rintangan?	Ya	78,38 %
6. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk melakukan lari lurus kemudian merubah arah lari berbelok ke kanan?	Ya	86,49 %
7. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam memberikan gelang -gelang kepada temanmu dalam satu regu?	Ya	91,89 %
8. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam menerima pemberian gelang ógelang yang diberikan dari temanmu dalam satu regu?	Ya	100 %
9. Apakah setelah bermain <i>sigesit</i> , badan kamu merasa kelelahan?	Tidak	83,78 %
10. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> denyut nadi kamu bertambah?	Ya	100 %
11. Apakah kamu tahu cara bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
12. Apakah permainan <i>sigesit</i> adalah materi yang	Ya	89,19 %

diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak?		
13. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	Ya	72,97 %
14. Apakah sebelum bermain <i>sigesit</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?	Ya	94,59 %
15. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> perlu kerjasama dalam satu tim?	Ya	100 %
16. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> harus mematuhi peraturan perlombaan?	Ya	100 %
17. Apakah kamu tahu tentang juri atau petugas dalam perlombaan permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	67,57 %
18. Apakah seorang juri atau petugas perlombaan akan memberikan teguran kepada siswa apabila melakukan pelanggaran?	Ya	94,59 %
19. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> kamu tahu cara menentukan pemenang dalam perlombaan?	Ya	72,92 %
20. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat?	Ya	100 %
21. Apakah kamu suka bermain permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	91,89 %
22. Apakah permainan <i>sigesit</i> menarik bagi kamu?	Ya	91,89 %
23. Apakah kamu bersungguh-sungguh ketika bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	91,89 %
24. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
25. Apakah setiap siswa harus mentaati peraturan permainan <i>sigesit</i> ?	Ya	100 %
26. Apakah kamu bisa kerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain <i>sigesit</i> ?	Ya	91,89 %
27. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> dibutuhkan	Ya	97,3 %



[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

kerjasama untuk memenangkan perlombaan?		
28. Apakah seorang siswa boleh menentang keputusan yang diberikan oleh juri?	Tidak	97,3 %
29. Apabila tim kamu kalah, apakah kamu akan mengakui keunggulan tim lawan bermain?	Ya	91,89 %
30. Apakah kamu bersedia bermain sigesit lagi?	Ya	100 %
<b>Rata-rata</b>		<b>91,89 %</b>



Lampiran 15

**Analisis Data Hasil Uji Coba Lapangan ( N=37)**

<b>Aspek</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Makna</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan <i>sigesit</i> ini merupakan jenis permainan yang sulit untuk dilakukan?	97,30	Sangat Baik	Digunakan
2. Apakah kamu bisa melakukan bermain <i>sigesit</i> ?	100	Sangat Baik	Digunakan
3. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk berlari zig-zag?	81,08 %	Baik	Digunakan
4. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> ini, kamu mudah untuk melakukan lari zig-zag sambil melompati rintangan?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
5. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah melakukan lari lurus sambil melompati rintangan?	78,38 %	Baik	Digunakan
6. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah untuk melakukan lari lurus kemudian merubah arah lari berbelok ke kanan?	86,49 %	Baik	Digunakan
7. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam memberikan gelang -gelang kepada temanmu dalam satu regu?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
8. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> , kamu mudah dalam menerima pemberian gelang ógelang yang diberikan dari temanmu dalam satu	100 %	Sangat Baik	Digunakan

regu?			
9. Apakah setelah bermain <i>sigesit</i> , badan kamu merasa kelelahan?	83,78 %	Baik	Digunakan
10. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> denyut nadi kamu bertambah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
11. Apakah kamu tahu cara bermain <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
12. Apakah permainan <i>sigesit</i> adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak?	89,19 %	Baik	Digunakan
13. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak?	72,97 %	Baik	Digunakan
14. Apakah sebelum bermain <i>sigesit</i> perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?	94,59 %	Sangat Baik	Digunakan
15. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> perlu kerjasama dalam satu tim?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
16. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> harus mematuhi peraturan perlombaan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
17. Apakah kamu tahu tentang juri atau petugas dalam perlombaan permainan <i>sigesit</i> ?	67,57 %	Cukup Baik	Digunakan Bersyaat
18. Apakah seorang juri atau petugas perlombaan akan memberikan teguran kepada siswa apabila melakukan pelanggaran?	94,59 %	Sangat Baik	Digunakan
19. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> kamu tahu cara menentukan	72,92 %	Baik	Digunakan

pemenang dalam perlombaan?			
20. Apakah permainan <i>sigesit</i> dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
21. Apakah kamu suka bermain permainan <i>sigesit</i> ?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
22. Apakah permainan <i>sigesit</i> menarik bagi kamu?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
23. Apakah kamu bersungguh-sungguh ketika bermain <i>sigesit</i> ?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
24. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
25. Apakah setiap siswa harus mentaati peraturan permainan <i>sigesit</i> ?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
26. Apakah kamu bisa kerjasama dengan teman satu tim ketika kamu bermain <i>sigesit</i> ?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
27. Apakah dalam bermain <i>sigesit</i> dibutuhkan kerjasama untuk memenangkan perlombaan?	97,3 %	Sangat Baik	Digunakan
28. Apakah seorang siswa boleh menentang keputusan yang diberikan oleh juri?	97,3 %	Sangat Baik	Digunakan
29. Apabila tim kamu kalah, apakah kamu akan mengakuai keunggulan tim lawan bermain?	91,89 %	Sangat Baik	Digunakan
30. Apakah kamu bersedia bermain <i>sigesit</i> lagi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
<b>Rata-rata</b>	<b>91,89 %</b>	<b>Sangat Baik</b>	<b>Digunakan</b>



DHARMOTAMA SATTA PRAJA

PEMERINTAH KABUPATEN  
SEMARANG

**DINAS PENDIDIKAN**

**UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN  
BRINGIN**

Jl. Diponegoro No.92 Bringin Tlp. ( 0298) 3420514. Kode  
Pos.50772

---

Nomor : / / 2011

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan FIK UNNES

Di Semarang

Memperhatikan Surat Dekan FIK UNNES Nomor : 2264/H.37.1.6/PL/2011  
Tanggal 26 April 2011 Perihal Ijin Penelitian dengan Judul **PEMBELAJARAN  
KELINCAHAN GERAK MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN  
PERKEBUNAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh :

Nama : Suyoto  
NIM : 6102909009  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNNES  
Prodi : PGJSD / S1 ( PKG )

Pada dasarnya kami tidak keberatan yang bersangkutan mengadakan penelitian di  
SD Negeri Tanjung 01 selama tidak mengganggu kegiatan proses belajar  
mengajar.

Demikian harap menjadikan perhatian, terima kasih.

Bringin, 28 April 2011  
Kepala UPTD Pendidikan Kec.  
Bringin

**Drs. H. SULISTIYO**  
**NIP. 19611221 198304 1002**



**PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN BRINGIN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI TANJUNG 01**

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : / / 2011**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri Tanjung 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang menerangkan bahwa :

Nama : Suyoto  
NIM : 6102909009  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNNES  
Prodi : PGPJSD / S1 ( PKG )  
Semester : IV

Benar ó benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Tanjung 01 dengan baik pada tanggal 30 Mei dan 16 Juni 2011.

Demikian Surat Keterangan dibuat untuk menjadikan periksa dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bringin, 22 Juni 2011

Kepala SD Negeri Tanjung 01

**Maskuri, S.Pd**  
**NIP. 19660217 198806 1 001**

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Lapangan Permainan Sigesit



Rintangannya Permainan Lari Melewati Rintangannya Di Depan ( Menyerupai Lari Gawang )



**Siswa Sebagai Uji Coba Produk Skala Kecil  
Pengarahan Tentang Pelaksanaan Permainan Sigesit Oleh Guru Pada Siswa**



**Koreksi Dan Evaluasi Tentang Pelaksanaan Permainan Sigesit Antara  
Peneliti Dengan Ahli Pembelajaran Penjasorkes ( Haris Er Manusiadi, S.Pd )**